

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Мокшан
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЗВЕЗДНЫЙ»



«Утверждаю»
Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся – 5-10 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Штанг Артур Джабраилович

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
Задачи на 2 учебный год	1)выработка у обучающихся мотивационно-целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры. 2) усовершенствование жизненно необходимым навыком плавания; 3)всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе; 5)закаливание и профилактика простудных заболеваний;
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	2 год обучения: 216 часов в год. Количество учебных недель в год: 36. Режим занятий: продолжительность занятия для обучающихся-6 часов-3 раза в неделю по 2 часа;

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
2-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план (для 2 года обучения)

Месяц	№ зан.	Темазанятия	Кол-вочасов			Примечание
			Теори я	Практи ка	Всего	
сентя брь	1	Правила поведения в бассейне Общеразвивающие и специальные физические упражнения	1	1	2	

	2	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди	1	1	2	
	3	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс	1	1	2	
	4	Игры на воде	1	1	2	
	5	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс	1	1	2	
	6	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй	1	1	2	
	7	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	8	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй	1	1	2	
	9	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	10	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	11	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	12	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	13	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на спине	1	1	2	
октябрь	14	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на груди		2	2	
	15	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	16	Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	

	17	Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	18	Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	19	Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	20	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	21	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	22	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	23	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	24	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
ноябрь	25	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	26	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	27	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на спине	1	1	2	
	28	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на груди		2	2	
	29	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	

	30	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	31	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	32	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	33	ОФП на суше Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	34	ОФП на суше Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	35	Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	36	Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
декабрь	37	Техника плавания кроль на спине Техника плавания способом брасс		2	2	
	38	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на груди		2	2	
	39	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Техника плавания кроль на спине		2	2	
	40	Техника плавания кроль на груди Техника плавания способом баттерфляй		2	2	
	41	Игры на воде		2	2	
	42	Техника плавания способом баттерфляй Техника стартов и поворотов		2	2	

	43	Техника плавания способом брасс Проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)	1	1	2	
	44	Техника плавания способом баттерфляй Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	45	Техника плавания способом брасс Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	46	Техника плавания способом баттерфляй Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	47	Техника плавания способом брасс Техника стартов и поворотов	1	1	2	
	48	Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)	1	1	2	
январь	49	Техника плавания кроль на груди Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	50	Техника стартов и поворотов Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	51	Игры и развлечения на воде	1	1	2	
	52	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Игры и развлечения на воде		2	2	
	53	Личная гигиена пловца Общеразвивающие и специальные физические упражнения	1	1	2	
	54	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	55	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
	56	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	

	57	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди	1	1	2	
	58	Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	59	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника поворотов	1	1	2	
	60	ОФП на суше Техника стартов Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)	1	1	2	
февраль	61	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
	62	Общеразвивающие и специальные физические упражнения Игры и развлечения на воде		2	2	
	63	Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	64	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
	65	Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	66	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
	67	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	68	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	

	69	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	70	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
	71	ОФП на суше Техника стартов и поворотов Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)	1	1	2	
	72	ОФП на суше Учебные прыжки и соскоки в воду Техника плавания кроль на груди		2	2	
март	73	Игры и развлечения на воде Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	74	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Учебные прыжки и соскоки в воду	1	1	2	
	75	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	76	Игры и развлечения на воде Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	77	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	78	Дистанционное плавание (200м-400м) Игры и развлечения на воде		2	2	
	79	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	80	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	

	81	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	82	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	83	ОФП на суше Техника стартов и поворотов Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	84	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
апрель	85	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	86	Игры и развлечения на воде Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	87	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	88	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	89	ОФП на суше Техника стартов и поворотов Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	90	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	91	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	

	92	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	93	ОФП на суше Дистанционное плавание (200м-400м) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	94	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	95	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Техника плавания кроль на спине		2	2	
	96	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
май	97	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	98	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	99	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Техника стартов и поворотов		2	2	
	100	Игры и развлечения на воде Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
	101	Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
	102	Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	

103	Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз) Техника стартов и поворотов		2	2	
104	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
105	ОФП на суше Техника стартов и поворотов Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
106	Игры и развлечения на воде Повторное проплывание отрезков 10м-25м(4-8раз)		2	2	
107	Итоговое занятие за курс	1	1	2	
108	ОФП на суше Повторное проплывание отрезков 50м(4-8раз)		2	2	
Итого:		20	197	216	

**Календарно-тематический план
(для 2 года обучения)**

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	Наименование мероприятия	Статус мероприятия <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	Форма участия <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
01.09.2023	Повторение правил поведения в бассейне. Повторение правил личной гигиены. Проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара, антитеррора.	учрежденческое	Организатор, участники
01.09.2023	Родительское собрание	учрежденческое	Организатор
06.10.2023	Веселые старты посвященные «Дню учителя»	учрежденческое	Организатор, участники
11.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
02.11.2023	Соревнования посвященные	учрежденческое	Участники, зрители

	Дню народного единства		
27.11.2023	Соревнования посвященные дню матери	учрежденческое	Участники, зрители
12.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
24.12.2023	Мероприятие «Эстафета новогодних игрушек»	учрежденческое	Организатор, участники
29.12.2023	Проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара, антитеррора.	учрежденческое	Организатор, участники
05.01.2024	«Зимние забавы»	учрежденческое	Организатор, участники
21.01.2024	Родительское собрание	учрежденческое	Организатор
21.02.2024	Веселые старты «Защитники родины!»	учрежденческое	Организатор, участники
04.03.2024	Веселые старты «Девочки-красавицы»	учрежденческое	Организатор, участники
04.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
01.04.2024	«День шуток»	учрежденческое	Организатор, участники
06.05.2024	«День победы. Мы помним»	учрежденческое	Организатор, участники
06.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
24.06.2023	“Водные игры”	учрежденческое	Организатор, участники