

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
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся – 6-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Лукьянова А.Г.

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> • личностные: <ul style="list-style-type: none"> - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни; • метапредметные: <ul style="list-style-type: none"> - развитие мотивации к занятиям физической культурой и плаванием, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности; • обучающие: <ul style="list-style-type: none"> - обучить детей техники плавания; - способствовать развитию общих

	<p>физических качеств, необходимых для освоения техники плавания;</p> <p>- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.</p>	<p>3 раза в неделю по 2 часа</p>

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 2023г.	36	216

Календарно-тематический план (для первого года обучения)

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Повторение техники безопасности, правил поведения в бассейне, личной гигиены. Мероприятие по пожарной безопасности, эвакуация детей. Основные техники плавания. Техника стартов и поворотов. Режим питания и строение организма	2	-	2	
	2	ОФП. Совершенствование техники на кроль на спине.	-	2	2	
	3	ОФП. Переменное плавание.	1	1	2	
	4	ОФП. Скоростная тренировка, меры безопасности.	-	2	2	
	5	ОФП. Развитие выносливости.	-	2	2	
	6	ОФП. Плавание по элементам, совершенствование техники стартов.	-	2	2	
	7	ОФП. Работа на координацию, совершенствование техники поворотов.	-	2	2	
	8	ОФП. Эстафетное плавание.	1	1	2	

	9	ОФП. Развитие мощности гребка, совершенствование техники плавания брасс.	-	2	2	
	10	ОФП. Совершенствование техники поворотов, в плавании вольный стиль.	-	2	2	
	11	ОФП. Развитие выносливости, совершенствование техники комплексного плавания.	1	1	2	
	12	ОФП. Развитие координации, совершенствование техники баттерфляй.	-	2	2	
октябрь	13	ОФП. Совершенствование техники вольный стиль.	-	2	2	
	14	ОФП. Совершенствование плавания кроль на груди.	-	2	2	
	15	Подвижные игры	1	1	2	
	16	ОФП. Интервальное плавание.	1	1	2	
	17	ОФП. Совершенствование техники стартов при плавании на спине.	-	2	2	
	18	ОФП. Развитие выносливости, совершенствование техники комплексного плавания.	-	2	2	
	19	ОФП. Плавание по элементам, совершенствование техники брасс.	-	2	2	
	20	ОФП. Интервальное плавание.	-	2	2	
	21	ОФП. Эстафетное плавание, совершенствование техники стартов.	-	2	2	
	22	ОФП Совершенствование техники плавания вольный стиль, поворотов.	1	1	2	
	23	ОФП. Работа на координацию, совершенствование техники поворотов при брассе.	-	2	2	
	24	ОФП. Плавание по элементам, совершенствование техники гребка брасс.	-	2	2	
ноябрь	25	ОФП. Интервальное плавание.	-	2	2	
	26	ОФП. Эстафетное плавание, совершенствование техники поворотов.	-	2	2	
	27	ОФП. Совершенствование техники вольный стиль, скоростные отрезки.	-	2	2	
	28	ОФП. Плавание на время, совершенствование техники стартов.	-	2	2	
	29	ОФП. Совершенствование техники вольный стиль, развитие мощности гребка.	-	2	2	
	30	ОФП. Интервальное плавание, совершенствование техники на спине.	-	2	2	

	31	ОФП. Совершенствование техники на спине.	-	2	2	
	32	ОФП. Развитие выносливости, скоростные отрезки, техника поворотов.	-	2	2	
	33	СФП. Плавание по элементам	1	1	2	
	34	СФП Совершенствование техники кроль на спине.	1	1	2	
	35	Подвижные игры	-	2	2	
	36	СФП. Развитие выносливости, совершенствование техники брасс.	-	2	2	
декабрь	37	СФП. Развитие скоростной выносливости, скоростные отрезки.	-	2	2	
	38	СФП. Развитие мощности гребка, совершенствование техники баттерфляй.	-	2	2	
	39	СФП Плавание по элементам, совершенствование техники кроль на груди.	-	2	2	
	40	СФП, Развитие выносливости совершенствование техники комплексное плавание.	-	2	2	
	41	СФП. Плавание по элементам, совершенствование техники поворотов.	-	2	2	
	42	СФП. Скоростные отрезки, совершенствование техники вольный стиль.	-	2	2	
	43	СФП. Развитие скоростной выносливости, совершенствование техники кроль на спине.	-	2	2	
	44	СФП. Эстафетное плавание, совершенствование техники стартов.	1	1	2	
	45	СФП. Развитие выносливости, совершенствование техники Баттерфляй (работа ног).	-	2	2	
	46	Мониторинг достижений.	1	1	2	
	47	СФП. Совершенствование техники брасс (мощность гребка, работа ног).	-	2	2	
	48	Подвижные игры.	-	2	2	
январь	49	Подвижные игры	-	2	2	
	50	Подвижные игры.	-	2	2	
	51	СФП. Работа на координацию, Совершенствование техники комплексное плавание.	-	2	2	
	52	СФП. Плавание по элементам, совершенствование техники брасс.	-	2	2	
	53	СФП. Эстафетное плавание.	-	2	2	
	54	СФП. Развитие координации, совершенствование техники баттерфляй.	-	2	2	

	55	СФП. Интервальное плавание, совершенствование техники кроль на груди, ОФП	-	2	2	
	56	СФП. Скоростное плавание (отрезки), техника кроль на груди.	-	2	2	
	57	СФП. Интервальная работа.	-	2	2	
	58	СФП. Эстафетное плавание , Техника стартов , поворотов,	-	2	2	
	59	СФП. Развитие мощности гребка, совершенствование техники брасс.	-	2	2	
	60	СФП. Скоростное плавание (отрезки), техника кроль на груди.	-	2	2	
февраль	61	СФП. Развитие выносливости.	-	2	2	
	62	СФП. Скоростное плавание (отрезки), совершенствование техники кроль на груди.	-	2	2	
	63	СФП. Интервальная работа, Совершенствование техники баттерфляй.	-	2	2	
	64	СФП. Совершенствование техники брасс.	-	2	2	
	65	СФП. Развитие мощности гребка, совершенствование техники брасс.	-	2	2	
	66	СФП. Развитие скоростной выносливости, техника стартов.	-	2	2	
	67	СФП. Дистанционное плавание, совершенствование технике на спине.	-	2	2	
	68	СФП. Эстафетное плавание, совершенствование техники стартов.	-	2	2	
	69	Подвижные игры	-	2	2	
	70	ТТП Совершенствование техники поворотов, стартов на спине. ОФП	-	2	2	
	71	ТТП Дистанционное плавание, развитие скоростной выносливости.	-	2	2	
	72	ТТП. Основы техники плавания кроль на груди.	1	1	2	
март	73	ТТП. Правильное положение тела в воде при плавании кроль на груди.	-	-	2	
	74	ТТП. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди.	-	2	2	
	75	Подвижные игры	-	2	2	
	76	ТТП. Упражнения на координацию движения при плавании кроль на груди.	-	2	2	
	77	ТТП. Плавание кролем на груди с полной координацией движений.	-	2	2	
	78	ТТП. Плавание с помощью движений одними ногами кроль, с помощью одних рук и различными вариантами дыхания.	-	2	2	

	79	ТТП. Плавание кролем на груди с полной координацией движений.	-	2	2	
	80	ТТП. Старты и повороты при плавании кроль на груди.	-	2	2	
	81	ТТП. Интервальное плавание кролем на груди.	-	2	2	
	82	ТТП. Основы техники плавания кроль на спине.	1	1	2	
	83	ТТП. Правильное положение тела в воде при плавании кроль на спине.	-	2	2	
	84	ТТП. Согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине.	-	2	2	
апрель	85	ТТП. Упражнения на координацию движения при плавании кроль на спине.	-	2	2	
	86	ТТП. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками кролем на спине	-	2	2	
	87	ТТП. Плавание кролем на спине с вдохом, как под левую так и под правую руку.	-	2	2	
	88	ТТП. Плавание с полной координацией движений кролем на спине.	-	2	2	
	89	ТТП. Основы техники плавания способом баттерфляй.	1	1	2	
	90	ТТП. Работа ног в способе плавания баттерфляй.	-	2	2	
	91	ТТП. Синхронная работа рук в способе баттерфляй.	-	2	2	
	92	ТТП. Дыхание при плавании баттерфляем.	-	2	2	
	93	ТТП. Плавание баттерфляем с полной координацией движений и дыханием.	-	2	2	
	94	ТТП. Плавание помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра.	-	2	2	
	95	ТТП. Плавание баттерфляем с полной координацией движений и дыханием.	-	2	2	
	96	ТТП. Плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками.	-	2	2	
май	97	ТТП. Плавание двух и многоударным баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами. Плавание со слитным согласованием движений рук и ног. Повороты в способе баттерфляй.	-	2	2	

98	ТТП. Обучения основам техники плавания брассом.	1	1	2	
99	ТТП. Работа ног в способе плавания брасс.	-	2	2	
100	ТТП. Работа рук в способе плавания брасс.	-	2	2	
101	ТТП. Плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер)	-	2	2	
102	ТТП. Плавание с помощью движений руками в способе плавания брасс.	-	2	2	
103	ТТП. Согласование движений руками, ногами и дыхания в способе брасс.	-	2	2	
104	ТТП. Плавание с полной координацией движения способом брасс.	-	2	2	
105	ТТП. Правила выполнения поворотов и стартов. Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	1	1	2	
106	ТТП. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди.	-	2	2	
107	ТТП. Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Старт из воды при плавании на спине.	-	2	2	
108	Итоговое тестирование	-	2	2	
Итого:		17	199	216	

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>
сентябрь	Родительское собрание.	внутреннее	Организаторы, участники
сентябрь	Мероприятие по пожарной безопасности, эвакуация детей.	учрежденческое	Организаторы, участники
октябрь	Развлекательное мероприятие «Брызги осени».	учрежденческое	Организаторы, участники
ноябрь	Соревнования по плаванию посвященные Дню народного единства между вечерних групп СОК «Звёздный».	внутреннее	Организаторы, участники, зрители
ноябрь	Семейный праздник посвященный Дню матери «Давай вместе –мамочка!»	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
декабрь	Мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья!».	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
январь	«Новогодняя сказка » новогодняя ёлка.	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
январь	«Мороз потехам не помеха» развлекательное мероприятие	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
февраль	Традиционные районные соревнования по плаванию, посвященные памяти земляка Михаила Паняева, погибшего при исполнении воинского долга на Северном Кавказе.	муниципальное	Организаторы, участники, зрители
февраль	Патриотическое мероприятие,	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители

	посвященное Дню защитника Отечества «Мы brave ребята!»		
март	Мероприятие, посвященное Международному женскому дню «Все для наших милых мам!»	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
март	Открытые областные соревнования по плаванию посвященные памяти М.В. Плотниковой	региональное	Организаторы, участники, зрители
апрель	Мероприятие, посвященное ко дню космонавтики «Покоряющие космос!» в форме игровых эстафет.	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
май	Патриотическое мероприятие «Возьми себе в пример героя!!!» в форме соревнований.	учрежденческое	Организаторы, участники, зрители
май	Соревнования по плаванию посвященные Дню защиты детей!!!	муниципальное	Организаторы, участники, зрители