

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»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 2

Возраст учащихся – 10-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Кудрявцев А.В.

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленное на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через занятия плаванием.

Задачи на текущий учебный год - сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового и безопасного образа жизни;

- сформировать мотивацию к тренировочным систематическим занятиям плаванием;

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;

- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;

-воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;

- осуществлять профориентационную работу.

Режим занятий в текущем учебном году - 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Календарный учебный график

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

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	I. Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	1	
1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	1	-	

2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		66	5	61	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
IV. Техническая подготовка		65	5	60	
12	Обучение основам техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез
15	Обучение основам техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		12	2	10	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

Календарный план воспитательной работы объединения

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
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
11.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
02.11.2023	Соревнования посвященные Дню народного единства	учрежденческое	Участники, зрители
12.2023	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
23.12.2023	Мероприятие «В гостях у Деда Мороза»	учрежденческое	Организатор, участники
04.01.2024	«Рождественские старты»	учрежденческое	Организатор, участники
24.02.2024	Открытое первенство Мокшанского района по плаванию. посвященное памяти М. Паняева, погибшего при исполнении воинского долга на Северном Кавказе	межрайонное	Организатор, участники
05.03.2024	"Веселые старты", приуроченные к Международному женскому дню	учрежденческое	Организатор, участники
04.2024	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
07.05.2024	Соревнования по плаванию, посвященные Победе в ВОВ	учрежденческое	Организатор, участники
06.2024	Зональные соревнования	учрежденческое	Организатор, участники
01.06.2024	Соревнования по водному поло,	учрежденческое	Организатор, участники

	приуроченное к Дню защиты детей		
08.06.2024	Открытое Первенство р.п. Мокшан по плаванию	муниципальное	Организатор, участники