

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в с.Наровчат  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЖЕМЧУЖИНА»



«Утверждаю»  
Директор АУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В.

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

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 8-14 лет

**Автор-составитель:**  
педагог дополнительного образования  
Гостьков А.И.

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 5-18 лет.

Программа направлена на физическое образование, воспитание и развитие обучающихся, получение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся, организации досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель рабочей программы на текущий учебный год: Целесообразность представленной программы в том, что она предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся, в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта. Образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Задачи на текущий учебный год:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным плаванием для дальнейших тренировок

- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся

- создать условия для развития волевых качеств

- передать необходимые знания в области техники плавания

Режим занятий в текущем учебном году:

Три раза в неделю по два часа.

### Календарный учебный график на текущий учебный год:

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

### Календарно-тематический план третьего года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь 2023гг.	1	Вводное занятие	0,25		0,25	
	2	Упр.для развития быстроты	0,5	1	1,5	
	3	Упр.для развития гибкости	0,5	1	1,5	
	4	Упр.для укрепления мышц брюшного пресса,ног	0,5	1,5	2	
	5	Упр.на координацию движения		1	1	
Октябрь 2023гг.	1	Техника безопасности	0,5		0,5	
	2	Упр.для развития гибкости		1	1	
	3	Упр.для развития силы	0,5	1	1,5	
	4	Упр.на растяжку		1	1	
	5	Упр.на координацию движения		1	1	
	6	Основные техники плавания брассом		1	1	
Ноябрь 2023гг.	1	Упр.для развития ловкости	0,5	1	1,5	
	2	Упр.для развития силы		1	1	

	3	Упр.укрепление мышц плечевого пояса		1,5	1,5	
	4	Упр.на координацию движения		1	1	
	5	Осн.тех.баттерфляй		1	1	
	6	Старты и повтороты		1	1	
Декабрь 2023гг.	1	Упр.разв.скоростно-силовых качеств	0,5	1	1,5	
	2	Упр.для развития гибкости		1	1	
	3	Упр.для укрепления мышц брюшного пресса,ног		1	1	
	4	Упр.на координацию движения		1	1	
	5	Осн.тех.кроль на груди		1	1	
	6	Основ.тех.плав.брасс		1	1	
	7	Старты и повороты		1	1	
	8	Финиш		1	1	
Январь 2024гг.	1	Упр.для развития силы		1	1	
	2	Упр.укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	3	Упр.на растяжку		1	1	
	4	Упр.на координацию движения		1	1	
	5	Осн.тех.плав.кроль на спине		1	1	
	6	Осн.тех.плавания брасс		1	1	
	7	Старты и повороты		1	1	
	8	Финиш		1	1	
	9	Повороты		1	1	
Февраль 2024гг.	1	Упр.для развития быстроты		1	1	
	2	Упр.для развития силы		1	1	
	3	Упр.на растяжку		1	1	
	4	Упр.на координацию движения		1	1	

	5	Основ.тех.плавания кроль на груди		1	1	
	6	Осн.тех.плав.кроль на спине		1	1	
	7	Осн.тех.плав.брасс		1	1	
	8	Финиш		1	1	
	9	Повороты		1		
Март 2024гг.	1	Упр.разв.скоростно-силовых качеств		1	1	
	2	Упр.укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	3	Упр.на растяжку		1	1	
	4	Упр.на координацию движения		1	1	
	5	Основ.тех.плавания баттерфляй		1	1	
	6	Финиш		1	1	
	7	Выполнение поворотов		1	1	
	8	Контрольные соревнования		1	1	
Апрель 2024гг.	1	Упр.для развития ловкости		2	2	
	2	Упр.для развития гибкости		1	1	
	3	Упр.для укрепления мышц брюшного пресса,ног		1	1	
	4	Растяжка		1	1	
	5	Финиш		1	1	
	6	Выполнение поворотов		1	1	
Май 2024гг.	1	Упр.для развития быстроты движения		1	1	
	2	Упр.для развития гибкости		1	1	
	3	Упр.укреп.мышц плечевого пояса		1	1	
	4	Упр.укреп.мышц брюшного пресса,ног		1	1	
	5	Упр.на координацию движения		1	1	

**Календарный план воспитательной работы объединения**  
**Массовые и досуговые мероприятия**

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденское, муниципальное...)	Форма участия ( организаторы, участники, зрители)
30.12.	Веселые старты на воде, среди учащихся	Внутреннее	Участники
06.01.	В гостях у Посейдона./1-е классы/.	Внутреннее	Участники
11.03.	Открытое первенство Наровчатского района, посвященное Дню 8 Марта	Муниципальное	Организаторы, участники
30.04.	«Мир, труд, май» спортивная площадка с .Наровчат	Внутреннее	Участники