

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Нижний Ломов
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛНА»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

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

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 2
Возраст учащихся -7-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Прончев Александр Алексеевич

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Детализированное разучивание техники плавания, развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту
Задачи на текущий учебный год	Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности; обеспечение соревновательной практики.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	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 групп 2 года обучения

№ Занятия	Месяц	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	Всего	
1	09	Введение в предмет. Техника безопасности. Совершенствование техники плавания кроль на груди	1	1	2	опрос наблюдение
2	09	Общая силовая подготовка на суше. Совершенствование техники плавания кроль на груди.	1	1	2	опрос наблюдение
3	09	ОФП. Совершенствование техники плавания кроль на груди.		2	2	наблюдение
4	09	ОФП. СФП. Совершенствование техники плавания кроль на груди.		2	2	наблюдение
5	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди.	0,5	1,5	2	наблюдение
6	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди.		2	2	наблюдение
7	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка		2	2	наблюдение

		Совершенствование техники плавания кроль на груди.				
8	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди.		2	2	наблюдение
9	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди.		2	2	наблюдение
10	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.	0,5	1,5	2	наблюдение
11	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.		2	2	наблюдение
12	09	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.		2	2	наблюдение
13	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.		2	2	наблюдение
14	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на груди. Старт с тумбочки, повороты.		2	2	наблюдение
15	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине. Игры.	0,5	1,5	2	наблюдение
16	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
17	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
18	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
19	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
20	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.	0,5	1,5	2	наблюдение
21	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
22	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
23	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания	0,5	1,5	2	наблюдение

		кроль на спине.				
24	10	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
25	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
26	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине.		2	2	наблюдение
27	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.		2	2	наблюдение
28	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.		2	2	наблюдение
29	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.	0,5	1,5	2	наблюдение
30	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания кроль на спине. Старт из воды, повороты.		2	2	наблюдение
31	11	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
32	11	ОФП. Совершенствование техники движений ногами, руками в плавании кролем на спине.		2	2	наблюдение
33	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.	0,5	1,5	2	наблюдение
34	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение
35	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение
36	11	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение
37	12	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.	0,5	1,5	2	наблюдение
38	12	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение
39	12	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение
40	12	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование техники плавания способом брасс.		2	2	наблюдение

[illegible]

[illegible]

74	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)		2	2	наблюдение
75	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)		2	2	наблюдение
76	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	0,5	1,5	2	наблюдение
77	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.		2	2	соревнования
78	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.	0,5	1,5	2	наблюдение
79	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.		2	2	наблюдение
80	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Старт с тумбочки.		2	2	наблюдение
81	03	Общеравивающие и специальные физические упражнения на суше. Общая силовая подготовка на суше. Игры.	0,5	1,5	2	наблюдение
82	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	0,5	1,5	2	наблюдение
83	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.		2	2	наблюдение
84	03	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс.	0,5	1,5	2	наблюдение
85	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс.		2	2	наблюдение
86	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть способом кроль на груди на выносливость (400м)	0,5	1,5	2	наблюдение
87	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть стилем кроль на груди на		2	2	наблюдение

		выносливость (600м)				
88	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть способом кроль на груди на выносливость (600м)		2	2	наблюдение
89	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть стилем кроль на груди на скорость (50м).	0,5	1,5	2	наблюдение
90	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть стилем кроль на груди на скорость (50м).		2	2	наблюдение
91	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть дистанций 200 м стилем брасс.		2	2	наблюдение
92	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть дистанций 200 м стилем брасс.		2	2	наблюдение
93	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть дистанций 100м стилем дельфин.	0,5	1,5	2	наблюдение
94	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть дистанций 100м стилем дельфин.		2	2	наблюдение
95	04	ОФП. СФП. Силовая подготовка. Проплыть дистанций 150м стилем дельфин.		2	2	наблюдение
96	04	Общая силовая подготовка на суше. Проплыть дистанций кролем на спине 400 м.	0,5	1,5	2	наблюдение
97	05	Общая силовая подготовка на суше. Проплыть дистанций кролем на спине 400 м.		2	2	наблюдение
98	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)	0,5	1,5	2	наблюдение
99	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)		2	2	наблюдение
100	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)		2	2	наблюдение
101	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди)		2	2	наблюдение
102	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.	0,5	1,5	2	наблюдение
103	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с	0,5	1,5	2	наблюдение

		тумбочки.				
104	05	ОФП. СФП. Силовая подготовка Совершенствование комплексного плавания 100м,200м. (дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди).	0,5	1,5	2	наблюдение
105	05	Соревнования: программа 100м кролем на груди, кролем на спине, 50 м стилем брасс, дельфин.	0,5	1,5	2	соревнования
106	05	ОФП. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.		2	2	наблюдение
107	05	ОФП. Совершенствование поворотов с дельфина на кроль на спине, с кроля на спине на брасс. Совершенствование поворота с брасса на кроль на груди. Старт с тумбочки.		2	2	наблюдение
108	05	Контрольные занятия. Подведение итогов.		2	2	прием контрольных нормативов
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>
октябрь	«Осенние старты»	внутреннее	организаторы
январь	«Рождественские старты»	внутреннее	организаторы участники
февраль	«Веселые старты ко Дню защитника отечества»	внутреннее	организаторы участники
май	«Семейный заплыв» эстафеты с родителями	внутреннее	организаторы участники
май	Закрытие спортивного сезона, праздник на воде	внутреннее	организаторы участники