

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 -7-14 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Демина Елена Васильевна

г.Нижний Ломов, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к постоянному самосовершенствованию, ответственного отношения к своему здоровью через занятия плаванием.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с водой, - начальное разучивание техники плавания, - развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом.
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 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

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Знакомство с образовательной программой. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с водой. Проверка уровня физической подготовленности.	0,5	0,5	1	
	2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	3	Техника безопасности на открытых водоемах в разное время года. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	4	Оздоровительная роль занятий плаванием. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	5	Свойства воды. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	6	Правила пользования спортивным инвентарем. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	7	Правила пользования спортивным инвентарем. ОФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	

8	Терминология в плавании. ОФП. СФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
9	Терминология в плавании. ОФП. СФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
10	Значение общей физической подготовленности для пловца. ОФП. СФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
11	Гигиена физических упражнений. ОФП. СФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
12	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
13	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Согласование движений рук и ног при плавании.		1	1	
14	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Согласование движений рук и ног при плавании.		1	1	
15	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Игры на воде.		1	1	
16	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на спине. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
17	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на спине. Игры на воде.		1	1	
18	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на спине. Игры на воде.		1	1	
19	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на спине. Игры на воде.		1	1	
20	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
21	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
22	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
23	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
24	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	

октябрь	25	ОФП. СФП. Упражнения на общее согласования движений	0,5	0,5	1	
	26	ОФП. СФП. Упражнения на общее согласования движений		1	1	
	27	Упражнения на общее согласования движений, скольжения	0,5	0,5	1	
	28	Упражнения на общее согласования движений, скольжения	0,5	0,5	1	
	29	Упражнения на общее согласования движений, скольжения. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	30	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	0,5	0,5	1	
	31	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	0,5	0,5	1	
	32	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.	0,5	0,5	1	
	33	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.	0,5	0,5	1	
	34	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.		1	1	
	35	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	36	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	37	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Согласование движений рук и ног при плавании.		1	1	
	38	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Игры на воде.		1	1	
	39	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Согласование движений рук и ног при плавании.		1	1	
	40	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль на груди. Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Игры на воде.		1	1	
	41	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.		1	1	
	42	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.		1	1	
	43	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды		1	1	
	44	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	45	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	46	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль.		1	1	

		Игры на воде.				
	47	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	48	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
ноябрь	49	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	50	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	51	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	52	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	53	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду.		1	1	
	54	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	55	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	56	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	57	Упражнения на старты из воды	0,5	0,5	1	
	58	Упражнения на старты из воды		1	1	
	59	Упражнения на старты из воды		1	1	
	60	ОФП.СФП. Упражнения на старты из воды		1	1	
	61	ОФП.СФП. Упражнения на старты из воды		1	1	
	62	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	63	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	64	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	65	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди	0,5	0,5	1	
	66	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	67	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	68	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	69	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	70	Начальное обучение технике		1	1	

		спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди				
	71	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	72	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
декабрь	73	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	74	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на спине	0,5	0,5	1	
	75	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
	76	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
	77	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
	78	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	79	Упражнения на старты из воды. Учебные прыжки в воду.		1	1	
	80	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	81	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	82	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	83	Упражнения на старты из воды	0,5	0,5	1	
	84	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	85	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	86	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди. Игры на воде.		1	1	
	87	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди. Игры на воде.		1	1	
	88	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине. Игры на воде.		1	1	
	89	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине. Игры на воде.		1	1	
	90	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	

	91	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	92	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	93	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	94	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	95	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	96	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
январь	97	Упражнения на финиширование. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	98	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	99	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.	0,5	0,5	1	
	100	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	101	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	102	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	103	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	104	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	105	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.	0,5	0,5	1	
	106	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	107	Игры с погружением в воду.		1	1	
	108	Игры с погружением в воду.		1	1	
	109	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине.		1	1	

		Отработка правильных движений в воде.				
	110	Упражнения на финиширование. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	111	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	112	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	113	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	114	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине	0,5	0,5	1	
	115	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	116	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	117	Игры с погружением в воду.		1	1	
	118	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	119	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	120	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
февраль	121	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди. Игры на воде.		1	1	
	122	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	123	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине. Игры на воде.		1	1	
	124	ОФП. СФП. Игры на воде.	0,5	0,5	1	
	125	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		1	1	
	126	Игры с погружением в воду.		1	1	
	127	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	128	Упражнения на старты из воды. Игры	0,5	0,5	1	

		на воде.				
	129	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	130	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	131	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	132	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	133	Начальное обучение технике спортивных видов плавания: кроль. Игры на воде.		0,5	1	
	134	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.	0,5	0,5	1	
	135	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.	0,5	0,5	1	
	136	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	137	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине. Отработка правильных движений в воде.		0,5	0,5	
	138	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	139	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	140	Движение в воде с неподвижной опорой (на месте). Движение в воде с подвижной опорой.		1	1	
	141	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	142	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	143	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	144	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
март	145	Игры с погружением в воду.		1	1	
	146	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	147	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	148	Отработка правильных движений в		1	1	

		воде.				
	149	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	150	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	151	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	152	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	153	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	154	ОФП. СФП. Игры на воде. ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	155	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	156	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	157	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	158	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	159	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
	160	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	161	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	162	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	163	ОФП. СФП. Игры на воде. ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	164	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	165	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	166	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	167	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	168	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
апрель	169	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	170	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	171	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	172	Упражнения на открытые повороты в кроле на груди		1	1	
	173	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	
	174	Упражнения на открытые повороты в кроле на спине		1	1	

	175	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	176	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	177	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	178	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	179	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	180	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	181	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	182	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	183	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	184	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	185	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	186	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	187	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	188	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	189	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	190	Упражнения на старты из воды. Игры на воде.		1	1	
	191	Упражнения на финиширование. Игры на воде.		1	1	
	192	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
май	193	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	194	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	195	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	196	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	197	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	198	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	199	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	200	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	201	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	202	Отработка правильных движений в воде.		2	1	
	203	Отработка правильных движений в воде.		2	1	
	204	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	205	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	206	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	207	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	

	208	ОФП. СФП. Учебные прыжки в воду, скольжения		1	1	
	209	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	210	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	211	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	212	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	213	Отработка правильных движений в воде.		1	1	
	224	Отработка техники плавания кролем		1	1	
	215	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
	216	ОФП. СФП. Игры на воде.		1	1	
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	«Совместный поход»	внутреннее	участники
октябрь	«Посвящение в пловцы»	внутреннее	участники
декабрь	«Новый год на воде»	внутреннее	участники
февраль	«Веселые старты»	внутреннее	участники
май	«Семейный заплыв»	внутреннее	участники
май	«Совместный поход»	внутреннее	участники