

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Пачелма
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ДЕЛЬФИН»



«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 – 4-й год обучения
Возраст учащихся – 12-16 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Суздальцева Татьяна Андреевна

Цель рабочей программы на текущий год: всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.

Задачи рабочей программы на текущий год:

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- осуществлять профориентационную работу.

Режим занятий на текущий учебный год: В неделю 9 часов: 2 раза в неделю по 1 часу; 2 раза в неделю по 2 часа; 1 раз в неделю 3 часа.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
4-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36 недель	324 часа

Календарно-тематический план

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Количество часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Сентябрь	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа о строении и функциях органов человека.	1		1	
	2	ОФП — упражнения для развития быстроты (теоретические основы, виды упражнений). СФП — координация движений.	1	1	2	
	3	ОФП — развитие быстроты.		1	1	

4	ОФП — теоретические основы, виды упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.	1	1	2	
5	ОФП — теоретические основы упражнений для развития ловкости, закрепление знаний на практике. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.	1	2	3	
6	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств.		1	1	
7	СФП — теоретические основы о координации движений. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.	1	1	2	
8	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		1	1	
9	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — теоретические знания об усовершенствовании техники плавания кролем на спине.	1	1	2	
10	ОФП — теоретические основы развития силы и выносливости, закрепление знаний на практике. СФП — усовершенствование техники плавания кролем на спине.	1	2	3	
11	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		1	1	
12	ОФП — теоретические основы развития гибкости и подвижности суставов. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.	1	1	2	
13	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом		1	1	
14	СФП — теоретические основы развития мышц плечевого пояса, закрепление полученных знаний на практике, на суше и в воде.	1	1	2	
15	ОФП - упражнения для развития быстроты. СФП — теоретические знания о растяжке, упражнения позволяющие растягивать и расслаблять мышцы, закрепление знаний на практике.	1	2	3	
16	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		1	1	
17	СФП — теоретические основы развития силы мышц брюшного пресса и ног, закрепление знаний на практике, на суше и в воде.	1	1	2	
18	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		1	1	

	19	Техническая подготовка — теоретические знания о упражнениях позволяющих усовершенствовать технику плавания баттерфляем, закрепление знаний на практике.	1	1	2	
	20	СФП — упражнения на координацию движений. Техническая подготовка — теоретические знания о упражнениях позволяющих усовершенствовать технику плавания брассом, закрепление полученных знаний на практике.	1	2	3	
Октябрь	21	Теоретическое занятие — врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1		1	
	22	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — теоретические знания о упражнениях для усовершенствование техники плавания кролем на груди.	1	1	2	
	23	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	24	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	25	СФП — упражнения на растяжку. ОФП — упражнения для развития гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		3	3	
	26	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	27	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	
	28	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	29	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	
	30	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног. ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		3	3	
	31	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
	32	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		2	2	
	33	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	34	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	

Ноябрь	35	СФП — укрепление мышц плечевого пояса. ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.	3	3	
	36	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.	1	1	
	37	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.	2	2	
	38	СФП — упражнения на растяжку.	1	1	
	39	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.	2	2	
	40	СФП — упражнения на координацию движений. ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.	3	3	
	41	СФП — укрепление мышц плечевого пояса	1	1	
	42	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.	2	2	
	43	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.	1	1	
	44	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.	2	2	
	45	СФП — упражнения на растяжку. ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.	3	3	
	46	СФП — упражнения на координацию движений.	1	1	
	47	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — совершенствование техники плавания баттерфляем.	2	2	
	48	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.	1	1	
	49	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.	2	2	
	50	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног. ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.	3	3	
	51	СФП — упражнения на растяжку.	1	1	
	52	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.	2	2	
	53	СФП — упражнения на координацию движений.	1	1	

	54	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	
	55	СФП — укрепление мышц плечевого пояса. ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		3	3	
	56	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	57	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	58	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
	59	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		2	2	
	60	СФП — упражнения на координацию движений. ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		3	3	
	61	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	62	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	
	63	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
Декабрь	64	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	65	СФП — упражнения на растяжку. ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		3	3	
	66	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	67	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	
	68	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	69	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	
	70	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног. Тактическая подготовка — теоретические основы выполнения стартов и поворотов, закрепления полученных знаний на практике.	1	2	3	
	71	ОФП — развитие быстроты.		1	1	

	72	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди. Тактическая подготовка — выполнение стартов и поворотов.		2	2	
	73	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
	74	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Тактическая подготовка - выполнение стартов и поворотов.		2	2	
	75	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений. Тактическая подготовка — теоретическое понятие финиша, изучение упражнений для отработки финиша в теории.	1	2	3	
	76	ОФП — развитие ловкости.		1	1	
	77	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем. Тактическая подготовка — упражнения для отработки финиша.		2	2	
	78	СП - Контрольные соревнования		1	1	
	79	СП - Контрольные соревнования. Теория о правилах проведения соревнований, культура поведения спортсмена на соревнованиях. Участие в соревнованиях	1	1	2	
	80	Подвижные игры. Игры на воде — водное поло.	1	2	3	
Январь	81	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	82	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	
	83	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	84	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	85	СФП — упражнения на растяжку. ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		3	3	
	86	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	87	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания дельфином.		2	2	
	88	СФП - укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	89	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	

	90	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног. ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		3	3	
	91	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
	92	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		2	2	
	93	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	94	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	
	95	СФП — укрепление мышц плечевого пояса. ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		3	3	
	96	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	97	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	98	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
	99	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		2	2	
	100	СФП — упражнения на координацию движений. ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		3	3	
Февраль	101	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	
	102	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом.		2	2	
	103	СФП — развитие мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	104	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		2	2	
	105	СФП — упражнения на растяжку. ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине.		3	3	
	106	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	107	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		2	2	
	108	СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		1	1	

	109	Тактическая подготовка — теоретический разбор выполнения стартов и поворотов, работа над ошибками на практике.	1	1	2	
	110	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом. Тактическая подготовка — отработка финиша.		3	3	
	111	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	112	ОФП — развитие быстроты. Тактическая подготовка — выполнения стартов и поворотов.		2	2	
	113	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди.		1	1	
	114	СФП — упражнения на растяжку. Тактическая подготовка — выполнение и отработка стартов и поворотов.		2	2	
	115	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на спине. Тактическая подготовка - выполнение и отработка стартов и поворотов.		3	3	
	116	СФП — упражнения на координацию движений.		1	1	
	117	ОФП — развитие ловкости. Тактическая Подготовка - выполнение и отработка стартов и поворотов.		2	2	
	118	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания баттерфляем.		1	1	
	119	СФП — укрепление мышц плечевого пояса. Тактическая подготовка - выполнение и отработка стартов и поворотов.		2	2	
	120	СП — текущие соревнования.		3	3	
Март	121	ОФП — развитие гибкости.		1	1	
	122	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	123	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
	124	Техническая подготовка — усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		2	2	
	125	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		3	3	
	126	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств.		1	1	

	127	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — развитие мышц плечевого пояса.		2	2	
	128	ОФП — развитие ловкости.		1	1	
	129	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	130	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		3	3	
	131	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
	132	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
	133	ОФП — развитие быстроты.		1	1	
	134	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	135	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		3	3	
	136	ОФП — развитие ловкости.		1	1	
	137	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		2	2	
	138	ОФП — развитие гибкости.		1	1	
	139	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
	140	ОФП — развитие силы и выносливости. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		3	3	
Апрель	141	ОФП — развитие быстроты.		1	1	
	142	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	143	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств.		1	1	
	144	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		2	2	

	145	ОФП — развитие ловкости. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		3	3	
	146	ОФП — развитие гибкости.		1	1	
	147	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
	148	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
	149	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
	150	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		3	3	
	151	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств.		1	1	
	152	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
	153	ОФП — развитие ловкости.		1	1	
	154	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. Тактическая подготовка — выполнение стартов и поворотов.		2	2	
	155	СФП — укрепление мышц плечевого пояса. ОФП - развитие гибкости. Тактическая подготовка — отработка финишного рывка.		3	3	
	156	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
	157	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. Тактическая подготовка — упражнения для отработки финиша на дистанции.		2	2	
	158	СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		1	1	
	159	СП — текущие соревнования		2	2	
	160	ОФП — развитие быстроты. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		3	3	
Май	161	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств.		1	1	
	162	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
	163	ОФП — развитие ловкости.		1	1	

164	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		2	2	
165	ОФП — развитие гибкости. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — укрепление мышц брюшного пресса и ног.		3	3	
166	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
167	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на груди. СФП — упражнения на растяжку.		2	2	
168	ОФП — развитие быстроты.		1	1	
169	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания кролем на спине. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
170	ОФП — развитие скоростно-силовых качеств. Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания баттерфляем. СФП — укрепление мышц плечевого пояса.		3	3	
171	ОФП — развитие ловкости.		1	1	
172	Техническая подготовка - усовершенствование техники плавания брассом. СФП — развитие мышц брюшного пресса и ног.		2	2	
173	ОФП — развитие силы и выносливости.		1	1	
174	СФП — упражнения на координацию движений. ОФП — развитие гибкости.		2	2	
175	СФП — укрепление плечевого пояса. Тактическая подготовка — выполнение стартов и поворотов. Отработка финиша, упражнения для финишного рывка		3	3	
176	СФП — упражнения на растяжку.		1	1	
177	Тактическая подготовка — отработка финишного рывка. СФП — упражнения на координацию движений.		2	2	
178	СП — переводные соревнования.		1	1	
179	СФП — укрепление мышц брюшного пресса, упражнения на растяжку.		2	2	
180	Спортивные игры на воде — водное поло. Эстафеты.		3	3	
	Итого:	20	304	324	

Календарный план воспитательной работа объединения

Массовые и досуговые мероприятия

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
Сентябрь 2023 г.	“Кросс Наций”	Всероссийское	Участники
Сентябрь 2023 г., Ноябрь 2023 г., Февраль 2024 г., Май 2024 г.	“День именинника”	Внутреннее	Организаторы, участники
Февраль 2024 г.	“Лыжня России”	Всероссийское	Участники
Апрель 2024 г.	«Фестиваль ГТО»	Муниципальное	Участники
Май 2024 г.	Парад Великой Победы ВОВ	Всероссийское	Участники
Июнь 2024 г.	Праздничная программа посвященная «дню России»	Муниципальное	Зрители