

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



«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 – 6-17 лет

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
Помошников Вадим Валентинович

г.Сердобск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	формирование жизнесберегающего навыка, активное использование его для укрепления здоровья, повышение уровня физической подготовленности, работоспособности и эффективного обеспечения социальной и профессиональной деятельности.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья и закаливание организма;</li> <li>- устранение недостатков физического развития;</li> <li>- овладение жизненно необходимых навыков плавания;</li> <li>- освоение техники всех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и широкого круга двигательных навыков;</li> <li>- развитие физических качества (выносливость, быстроту, скорость, силу и координационные возможности);</li> <li>- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;</li> <li>- воспитание морально-этических и волевых качеств.</li> </ul>
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  
2 год обучения**

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Вводное занятие	1		1	
	2	ТБ на занятиях	1		1	
	3	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	5	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	6	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	7	Упражнения для развития силы	1	1	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса	1	1	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	10	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	11	Упражнения на координацию движения	1	1	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди	1	1	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем				
	15	Основы техники плавания брассом				
	16	Старты, повороты				
	17	Финиш				
	18	Выполнение поворотов				
	19	Контрольные соревнования				
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
октябрь	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7	Упражнения для развития силы		1	1	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		4	4	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		5	5	
	10	Упражнения на растяжку		2	2	
	11	Упражнения на координацию движения		4	4	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем				
	15	Основы техники плавания брассом				
	16	Старты, повороты				
	17	Финиш				
	18	Выполнение поворотов				
	19	Контрольные соревнования	1	1	2	
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
ноябрь	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		1	1	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем	1	1	2	
	15	Основы техники плавания брассом	1	1	2	
	16	Старты, повороты	1	1	2	
	17	Финиш	1	2	3	
	18	Выполнение поворотов	1	2	3	
	19	Контрольные соревнования				
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
декабрь	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		3	3	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования				
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
январь	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		3	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования				
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
Февраль	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		1	1	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		1	1	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования	1	2	3	
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
март	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		1	1	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		1	1	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования				
	20	Переводные соревнования		1	1	

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
апрель	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		3	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		3	3	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди				
	13	Основы техники плавания кролем на спине				
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
май	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		1	1	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		2	2	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди				
	13	Основы техники плавания кролем на спине				
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования	1	1	2	
	20	Переводные соревнования		1	1	

## 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	Соревнования по плаванию «Открытие спортивного сезона»	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Ноябрь	Соревнования по плаванию, посвященные Дню народного единства	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Январь	Соревнования по водному поло «Новогодний калейдоскоп»	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Январь	<b>Соревнования по плаванию «Короткая вода»</b>	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Январь	Соревнования по плаванию на призы Дедушки Мороза	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Март	Областные соревнования по плаванию среди школьников, посвященных памяти М.В. Плотниковой	<i>муниципальное</i>	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Март	Соревнования по плаванию «Весенняя капель»	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
Май	Соревнования по плаванию	внутреннее	Тренеры- преподаватели, обучающиеся