

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 – 4
Возраст учащихся – 8-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Ежов Роман Викторович

г.Сердобск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	формирование жизнеспасающего 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"> - укрепление здоровья и закаливание организма; - устранение недостатков физического развития; - овладение жизненно необходимых навыков плавания; - освоение техники всех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и широкого круга двигательных навыков; - развитие физических качества (выносливость, быстроту, скорость, силу и координационные возможности); - формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; - воспитание морально-этических и волевых качеств.
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 2 часа, 1 раз в неделю – 1 час

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 2024г.	36	324

**Календарно-тематический план
4 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	4	5	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	3	4	
	10	Упражнения на растяжку	1	2	3	
	11	Упражнения на координацию движения				
	12	Основы техники плавания кролем на груди	1	3	4	
	13	Основы техники плавания кролем на спине	1	3	4	
	14	Основы техники плавания баттерфляем				
	15	Основы техники плавания брассом				
	16	Старты, повороты	1	3	4	
	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		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	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	1	4	5	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		3	3	
	14	Основы техники плавания баттерфляем	1	3	4	
	15	Основы техники плавания брассом	1	3	4	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш				
	18	Выполнение поворотов				
	19	Контрольные соревнования				
	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		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	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				
	12	Основы техники плавания кролем на груди		3	3	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		3	3	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш	1	2	3	
	18	Выполнение поворотов	1	2	3	
	19	Контрольные соревнования	1	2	3	
	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		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	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		3	3	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		3	3	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		3	3	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		2	2	
	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		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	1	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		3	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		4	4	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		4	4	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		2	2	
	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		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		3	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		4	4	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		5	5	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	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	
март	1	Вводное занятие				
	2	ТБ на занятиях				
	3	Упражнения для развития быстроты		2	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	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		3	3	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		2	2	
	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		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		4	4	
	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		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования	1	2	3	
	20	Переводные соревнования		1	1	

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		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		4	4	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		3	3	
	10	Упражнения на растяжку		1	1	
	11	Упражнения на координацию движения		5	5	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	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	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

[illegible]