

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
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 3

Возраст учащихся – 8-17 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Мельникова Ольга Николаевна

г.Сердобск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
Задачи на текущий учебный год	<p>укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; - овладение основами техники выполнения упражнений в плавании; - развитие и совершенствование физических качеств; - формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям плаванием; - 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
3-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	324

**Календарно-тематический план
3 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

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
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 плаванию на призы Дедушки Мороза	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Март	Областные соревнования по плаванию среди школьников, посвященных памяти М.В. Плотниковой	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Март	Соревнования по плаванию «Весенняя капель»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Май	Соревнования по плаванию	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся