

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 – 9-17 лет

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

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>- 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.	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 2024 г.	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	2	
	3	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
	5	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	6	Упражнения для развития гибкости	1		1	
	7	Упражнения для развития силы	1	2	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса	1	2	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	1	2	3	
	10	Упражнения на растяжку	1	2	3	
	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	1		1	
	15	Основы техники плавания брассом	1	1	2	
	16	Старты, повороты	1	1	2	
	17	Финиш	1		1	
	18	Выполнение поворотов	1		1	
	19	Контрольные соревнования	2		2	
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
ОКТАБРЬ	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		2	2	
	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		3	3	
	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				

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		3	3	
	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		4	4	
	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	
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		2	2	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		2	2	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног		4	4	
	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		2	2	
	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		2	2	
	5	Упражнения для развития ловкости		2	2	
	6	Упражнения для развития гибкости		1	1	
	7	Упражнения для развития силы		2	2	
	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		3	3	
	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		3	3	
	18	Выполнение поворотов		3	3	
	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		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		4	4	
	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		2	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		4	4	
	15	Основы техники плавания брассом		1	1	
	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	
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		1	1	
	6	Упражнения для развития гибкости		3	3	
	7	Упражнения для развития силы		3	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		4	4	
	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		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		3	3	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		1	1	
	18	Выполнение поворотов		1	1	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	20	Переводные соревнования		2	2	

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		3	3	
	7	Упражнения для развития силы		4	4	
	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		3	3	
	12	Основы техники плавания кролем на груди		2	2	
	13	Основы техники плавания кролем на спине		4	4	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		2	2	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		2	2	
	17	Финиш		1	1	
	18	Выполнение поворотов		1	1	
	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		2	2	
	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		4	4	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса		4	4	
	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		3	3	
	14	Основы техники плавания баттерфляем		1	1	
	15	Основы техники плавания брассом		2	2	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		1	1	
	18	Выполнение поворотов		1	1	
	19	Контрольные соревнования		2	2	
	20	Переводные соревнования		1	1	

## Календарный план воспитательной работы объединения

### Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

<b>Дата проведения</b> <i>(предполагаемая дата или месяц проведения мероприятия)</i>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Статус мероприятия</b> <i>(внутреннее, учрежденческое, муниципальное, региональное, всероссийское)</i>	<b>Форма участия</b> <i>(организаторы, участники, зрители)</i>
Октябрь	Соревнования по плаванию «Открытие спортивного сезона»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Ноябрь	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области, посвященные Дню народного единства (зона)	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Декабрь	Областная эстафета по плаванию на призы Губернатора Пензенской области	региональное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Январь	Соревнования по водному поло «Новогодний калейдоскоп»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Январь	Соревнования по плаванию «Короткая вода»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Январь	Спортивный праздник «Рождественские встречи»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Январь	Соревнования по плаванию «Длинная вода»	внутреннее	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Март	Областные соревнования по плаванию среди школьников, посвященных памяти М.В. Плотниковой	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области (зона)	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Апрель	Открытое первенство по плаванию «Морские звездочки» (для спортсменов 2012г.р.и младше)	муниципальное	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Май	Соревнования по плаванию «Закрытие спортивного	внутреннее	Тренеры-преподаватели,

	сезона 2022-2023 уч.г. в ПБ «Парус»		обучающиеся
Июнь	Областные финальные соревнования по плаванию среди школьников	<i>муниципальное</i>	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
уч.год	Выезды на открытые первенства по плаванию (по приглашению районов с плавательными бассейнами)	<i>муниципальное</i>	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
уч.год	Участие в соревнованиях Детской лиги плавания «Поволжье»	<i>региональное</i>	Тренеры- преподаватели, обучающиеся
уч.год	Участие в областных соревнованиях по плаванию и первенствах Пензенской области	<i>региональное</i>	Тренеры- преподаватели, обучающиеся