

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
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 7-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Мельникова Ольга Николаевна

г.Сердобск, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий год	физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> – обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах; – формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания; – обучить элементам различных способов плавания; – ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде; – способствовать развитию общих и специальных физических качеств; – способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни; – укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний
Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю) всем составом, по группам, а также индивидуально.	1 раз в неделю по 45 мин.

Календарный учебный график

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

**Календарно-тематический план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Учусь плавать»
(1 год обучения)**

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Основы техники плавания	1		1	
	2	Общие требования к рациональной технике плавания	1		1	
	3	Общие требования к рациональной технике плавания		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди	1		1	
октябрь	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине	1		1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
ноябрь	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
декабрь	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
январь	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	

	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
февраль	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
март	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
апрель	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
	4	Основы техники плавания кроль на спине		1	1	
май	1	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	2	Основы техники выполнения стартов		1	1	
	3	Основы техники плавания кроль на груди		1	1	
	4	Контроль подготовленности обучающихся		1	1	
		ИТОГО:	4	32	36	

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>
Май	Фестиваль «Умею плавать!»	внутреннее	педагоги ДО, педагоги образовательных организаций, обучающиеся, родители