

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  
Кологорова Марина Геннадьевна

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"> <li>– обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;</li> <li>– формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;</li> <li>– обучить элементам различных способов плавания;</li> <li>– ознакомить с техникой оказания первой помощи и спасения на воде;</li> <li>– способствовать развитию общих и специальных физических качеств;</li> <li>– способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;</li> <li>– укреплять здоровье обучающихся, способствовать профилактике простудных заболеваний</li> </ul>
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	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	

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