

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 – 6
Возраст учащихся – 12-17 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Помошников Вадим Валентинович

Цель рабочей программы на текущий год	укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации посредством обучения спортивному плаванию.
Задачи на текущий учебный год	<ul style="list-style-type: none"> - формирование устойчивых навыков поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах, спасения людей на воде; - формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивного плавания, гигиены и закаливания организма; - развитие общих и специальных физических качеств, укрепление физиологических систем организма; - формирование устойчивых навыков и компетенций здорового и активного образа жизни; - формирование нравственных и волевых качеств личности, самоорганизованности, смелости, выдержки, силы воли, целеустремленности, трудолюбия.
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
6-й год обучения	01 сентября 2023 г.	31 мая 2024 г.	36	324

**Календарно-тематический план
6 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	
	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	2	3	
	8	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	2,5	3	
	9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	0,5	2,5	3	
	10	Упражнения на растяжку	0,5	0,5	1	
	11	Упражнения на координацию движения	0,5	1,5	2	
	12	Основы техники плавания кролем на груди	1	2	3	
	13	Основы техники плавания кролем на спине	1	1	2	
	14	Основы техники плавания баттерфляем	1	1	2	
	15	Основы техники плавания брассом	1	2	3	
	16	Старты, повороты	1		1	
	17	Финиш	1	1	2	
	18	Выполнение поворотов	1		1	

	19	Контрольные соревнования	1		1	
	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		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		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		3	3	

	15	Основы техники плавания брассом		3	3	
	16	Старты, повороты		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		1	1	
	19	Контрольные соревнования	1	1	2	
	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		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		2	2	

	12	Основы техники плавания кролем на груди		3	3	
	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		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		1	1	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	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		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		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		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	20	Переводные соревнования		1	1	

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		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		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		1	1	
	17	Финиш		2	2	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования		2	2	
	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		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		2	2	
	11	Упражнения на координацию движения		2	2	
	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		2	2	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	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		1	1	
	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		2	2	
	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		1	1	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования		1	1	
	20	Переводные соревнования				

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
апрель	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		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		3	3	
	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	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		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		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		2	2	
	17	Финиш		1	1	
	18	Выполнение поворотов		2	2	
	19	Контрольные соревнования		2	2	
	20	Переводные соревнования		2	2	

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>
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)	<i>муниципальное</i>	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Декабрь	Областная эстафета по плаванию на призы Губернатора Пензенской области	<i>региональное</i>	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	<i>муниципальное</i>	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	<i>муниципальное</i>	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Апрель	Областные соревнования по плаванию среди учащихся общеобразовательных организаций Пензенской области (зона)	<i>муниципальное</i>	Тренеры-преподаватели, обучающиеся
Апрель	Открытое первенство по	<i>муниципальное</i>	Тренеры-

	плаванию «Морские звездочки» (для спортсменов 2012г.и младше)		преподаватели, обучающиеся
Май	Соревнования по плаванию	внутреннее	Тренеры- преподаватели, 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