

Филиал Государственного автономного учреждения  
дополнительного образования Пензенской области  
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Тамала  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛНА»  
имени Марины Владимировны Плотниковой



«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:**  
тренер-преподаватель  
Маркин Сергей Дмитриевич

Цель рабочей программы на текущий учебный год	Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма детей посредством обучения базовым элементам различных способов плавания.
Задачи на текущий учебный год	<p>Ознакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с правилами поведения на воде в бассейне и на открытых водоёмах;</li> <li>- с базовыми знаниями о гигиене спорта и простейших приёмах закаливания;</li> <li>- с базовыми сведениями и особенностями различных видов плавания;</li> <li>- с приёмами оказания первой помощи и спасению на воде;</li> <li>- с основами здорового образа жизни, правилами профилактики простудных заболеваний.</li> </ul> <p>Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрировать навык плавания в необходимом объёме;</li> <li>- демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;</li> <li>- применять на практике виды прикладного спорта.</li> </ul>
Режим занятий в текущем учебном году	1 раз в неделю по 1 часу.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1 год обучения	01.09.2023г.	31.05.2024г.	36	36

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

Дата проведения (предполагаемая дата или месяц проведения)	Наименование мероприятия	Статус мероприятия (внутреннее, учрежденческое,	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
--	--------------------------	---	--

мероприятия)		муниципальное, региональное, всероссийское)	
Ноябрь	Эстафеты на воде	Внутренние	Участники
Декабрь	Мониторинг научившихся плавать	Внутренние	Участники Организаторы
Март	Эстафеты на воде	Внутренние	Участники
Апрель	Эстафеты на воде	Внутренние	Участники
Май	Мониторинг научившихся плавать	Внутренние	Участники Организаторы

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Ме сяц	№ Занят.	Тема занятия	Кол-во часов всего			При меча ние
			Теория	Практик а	Всего	
СЕНТЯБРЬ	1	Т.Б. Основы техники плавания	1	-	1	
	2	Основы техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	3	Общие требования к рациональной технике плавания	0,5	0,5	1	
	4	Основы техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
ОКТАБРЬ	5	Общие требования к рациональной технике плавания	0,5	0,5	1	
	6	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	7	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	8	Основы техники плавания кроль на спине	0,5	0,5	1	
НОЯБРЬ	9	Основы техники плавания кроль на спине	0,5	0,5	1	
	10	Основы техники плавания кроль	-	1	1	

		на груди				
	11	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	12	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
ДЕКАБРЬ	13	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	14	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	15	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	16	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
ЯНВАРЬ	17	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	18	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	19	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	20	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
ФЕВРАЛЬ	21	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	22	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	23	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	24	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
МАРТ	25	Основы техники выполнения стартов	-	1	1	
	26	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	27	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	28	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
АПРЕЛЬ	29	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	30	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	31	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	

	32	Основы техники плавания кроль на груди	-	1	1	
МАЙ	33	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	34	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	35	Основы техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	36	Контроль подготовленности обучающихся	-	1	1	
ИТОГО:					36	