

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
«ПЛАВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная
Год обучения – 1
Возраст учащихся – 7-10 лет

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Молодцов Валерий Александрович

р.п.Тамала, 2023 г.

Цель рабочей программы на текущий учебный год	Всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием
Задачи на текущий учебный год	<p>Ознакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с историей и современностью вида спорта «плавание»; - основам техники плавания, стартов и поворотов; - основам гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни; - правилам поведения в помещении и техники безопасности в бассейне. <p>Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно держаться на воде; - правильно дышать во время плавания; - выполнять стартовые прыжки; - правильно проплывать всеми способами плавания; - выполнять повороты технически правильно.
Режим занятий в текущем учебном году	2 раза в неделю по 1 часу и 2 раза 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	216

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ

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

Сентябрь	Весёлые старты на воде посвященные Дню знаний	Внутренние	Организаторы Участники
Октябрь	Соревнования по плаванию среди школьников	Муниципальные	Участники Организаторы
Ноябрь	Весёлые заплывы	Внутренние	Участники
Декабрь	Эстафеты на воде	Внутренние	Участники
Январь	Соревнования по плаванию на призы «Деда мороза» Рожественские эстафеты по плаванию	Внутренние	Организаторы Участники
Февраль	Соревнования по плаванию посвященные 23 февраля	Внутренние	Участники организаторы
Март	Весёлые старты на воде посвященные 8 марта	Внутренние	Участники
Апрель	Эстафеты на воде	Зоональные	Участники
Май	Соревнования по плаванию посвященные Дню Победы	Внутренние	Участники Организаторы
Июнь	Переводные соревнования	Внутренние	Участники

**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. при занятиях плаванием. История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	-	1	
	2	История возникновения и развития плавания как вида спорта Упражнения для развития быстроты	1 0,5	- 0,5	1 1	
	3	Упражнения для развития быстроты	0,5	0,5	1	
	4	Упражнения для развития гибкости	1	1	2	
	5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	0,5	1	
	6	Упражнения для развития ловкости	1	1	2	
	7	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	0,5	0,5	1	
	8	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	9	Обучение основам техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	10	Обучение основам техники плавания кроль на груди Упражнения для развития быстроты	0,5 -	0,5 1	1 1	
	11	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	0,5	1	
	12	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	14	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	15	Игры на воде, в зале, на стадионе	0,5	0,5	1	
	16	Обучение основам техники плавания кроль на спине	1	1	2	
ОКТАБРЬ	17	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	18	Упражнения на координацию движений	1	1	2	
	19	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	20	Упражнения для развития	-	2	2	

		гибкости				
	21	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	22	Обучение основам техники плавания кроль на спине		2	2	
	23	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	24	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	25	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	26	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	27	Игры на воде, в зале, на стадионе	0,5	0,5	1	
	28	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	29	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	30	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	31	Укрепление мышц плечевого пояса	0,5	0,5	1	
НОЯБРЬ	32	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	33	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	34	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	35	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	36	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	37	Обучение основам техники плавания батерфляем	0,5	0,5	1	
	38	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	39	Обучение основам техники плавания батерфляем	0,5	0,5	1	
	40	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	41	Текущие соревнования	-	1	1	
	42	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	43	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	44	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	2	2	
	45	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	

	46	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	47	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	48	Обучение основам техники плавания брассом	1	1	2	
ДЕКАБРЬ	49	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	50	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	51	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	52	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	53	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	54	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	55	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	56	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	2	2	
	57	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	58	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	59	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	60	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	61	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	62	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	63	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	64	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	2	2	
ЯНВАРЬ	65	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	66	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	67	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	68	Упражнения на координацию движений	-	2	2	

	69	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	70	Упражнения на растяжку		2	2	
	71	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	72	Упражнения для развития быстроты	-	2	2	
	73	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	74	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	75	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	76	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	77	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	78	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	79	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	80	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
ФЕВРАЛЬ	81	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	1	1	
	82	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	83	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	84	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	85	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	86	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	87	Текущие соревнования	0,5	0,5	1	
	88	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	89	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	90	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	91	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	92	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	93	Упражнения для развития	-	1	1	

		быстроты				
	94	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	95	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	96	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
МАРТ	97	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	1	1	
	98	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	99	Текущие соревнования	0,5	0,5	1	
	100	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	101	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	102	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	103	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	104	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	105	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
	106	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	107	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	708	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	109	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	110	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	111	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	1	1	
	112	Обучение основам стартов и поворотов	1	1	2	
АПРЕЛЬ	113	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	114	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	115	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	116	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	

	117	Обучение основам стартов и поворотов	-	1	1	
	118	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	119	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	120	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	121	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	122	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	2	2	
	123	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	124	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	125	Обучение основам стартов и поворотов	-	1	1	
	126	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	127	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	128	Упражнения на растяжку	-	2	2	
МАЙ	129	Финиш	-	1	1	
	130	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	131	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	132	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	133	Текущие соревнования	-	1	1	
	134	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	135	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	136	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	2	2	
	137	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	138	Обучение основам техники плавания брассом	-	2	2	
	139	Обучение основам стартов и поворотов	-	1	1	
	140	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	141	Обучение основам техники плавания кроль на спине	-	1	1	

	142	Обучение основам техники плавания батерфляем	-	2	2	
	143	Обучение основам техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	144	Обучение основам техники плавания брассом	-	1	1	
		Переводные соревнования	-	1	1	
ИТОГО:					216	