

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 – 3

Возраст учащихся – 11-15 лет

**Автор-составитель:**  
тренер-преподаватель  
Маркин Сергей Дмитриевич

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"> <li>- технике плавания, стартов и поворотов;</li> <li>- особенностям психологического настроя спортсмена;</li> <li>- методам восстановления организма;</li> <li>- основам перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса.</li> <li>- основным методам оценки технического и тактического мастерства плавания;</li> <li>- техникой самомассажа;</li> <li>- правилам организации и проведения соревнований по плаванию;</li> <li>- правилам антидопингового кодекса.</li> </ul> <p>Научить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать спортивную тренировку;</li> <li>- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;</li> <li>- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;</li> <li>- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;</li> <li>- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.</li> </ul>
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
3 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	Соревнования среди учащихся образовательных организаций пензенской области посвященные Дню народного единства.	Зоональные	Участники
Декабрь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	Областные	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	Областные открытые		

	соревнования по плаванию среди школьников посвященные памяти героя России М.В.Плотниковой.	Районные	Участники
Апрель	Соревнования среди учащихся образовательных организаций пензенской области	Зоональные	Участники
Май	Переводные соревнования по плаванию	Внутренние	Участники Организаторы
Июнь	Финальные соревнования по плаванию среди школьников	Областные	Участники

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Месяц	№ Занят.	Тема занятия	Кол-во часов всего			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1	Т.Б. при занятиях плаванием. Закаливание, понятия о ЗОЖ.	1	-	1	
	2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Упражнения для развития быстроты	1	- 1	1 1	
	3	Упражнения для развития гибкости	0,5	0,5	1	
	4	Упражнения для развития быстроты	1	1	2	
	5	Упражнения для развития гибкости	0,5	0,5	1	
	6	Упражнения для развития силы и выносливости	1	1	2	
	7	Укрепление мышц плечевого	0,5	0,5	1	

		пояса				
	8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	1	2	
	9	Закрепление техники плавания кроль на груди	0,5	0,5	1	
	10	Закрепление 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 ловкости	1	1	2	
	13	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	14	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	1	1	2	
	15	Текущие соревнования	-	1	1	
	16	Закрепление техники плавания кроль на спине	1	1	2	
ОКТАБРЬ	17	Упражнения для развития ловкости	-	1	1	
	18	Упражнения на растяжку	1	1	2	
	19	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	20	Упражнения на координацию движений	1	1	2	
	21	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	22	Закрепление техники плавания брассом	1	1	2	
	23	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	24	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	25	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	26	Выполнение стартов, поворотов	1	1	2	
	27	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	28	Закрепление техники плавания батерфляем	1	1	2	
	29	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	30	Укрепление мышц плечевого	-	2	2	

		пояса				
	31	Текущие соревнования	0,5	0,5	1	
	32	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
Н О Я Б Р Ъ	33	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	34	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	35	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	36	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	37	Закрепление техники плавания батерфляем	-	1	1	
	38	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	39	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	40	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	41	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
Д Е К А Б Р Ъ	42	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	43	Упражнения на растяжку	-	1	1	
	44	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	45	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	46	Финиш	1	1	2	
	47	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	48	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
Д Е К А Б Р Ъ	49	Закрепление техники плавания батерфляем	-	1	1	
	50	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	51	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	52	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	53	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	54	Закрепление техники плавания	-	2	2	

		батерфляем				
	55	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	56	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	2	
	57	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	58	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	59	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	60	Укрепление мышц плечевого пояса	-	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	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
ЯНВАРЬ	65	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	66	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	67	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	68	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	69	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	70	Игры на воде, в зале, на стадионе	1	1	2	
	71	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	1	1	
	72	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	73	Упражнения для развития силы и выносливости	-	1	1	
	74	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	75	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	76	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	77	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	

	78	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	79	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	80	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
ФЕВРАЛЬ	81	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	82	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	83	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	84	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	85	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	86	Укрепление мышц брюшного пояса	-	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	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	91	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	92	Упражнения для развития силы и выносливости	-	2	2	
	93	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	94	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	95	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	96	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
МАРТ	97	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	98	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	99	Текущие соревнования	-	1	1	
	100	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	101	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	102	Укрепление мышц брюшного	-	2	2	

		пресса и ног				
	103	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
	104	Укрепление мышц плечевого пояса	-	2	2	
	105	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	106	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	107	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	708	Упражнения для развития ловкости	-	2	2	
	109	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	110	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	2	2	
	111	Текущие соревнования	-	1	1	
	112	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	113	Упражнения для развития быстроты	-	1	1	
АПРЕЛЬ	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	Закрепление техники плавания брассом	-	1	1	
	118	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	119	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	120	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	121	Упражнения для развития гибкости	-	1	1	
	122	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	123	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
	124	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	2	2	
	125	Выполнение стартов, поворотов	-	1	1	
	126	Укрепление мышц плечевого	-	2	2	

		пояса				
	127	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	1	1	
	128	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
МАЙ	129	Финиш	-	1	1	
	130	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	131	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	1	1	
	132	Упражнения на координацию движений	-	2	2	
	133	Закрепление техники плавания батерфляем	-	1	1	
	134	Упражнения на растяжку	-	2	2	
	135	Текущие соревнования	-	1	1	
	136	Закрепление техники плавания кроль на груди	-	2	2	
	137	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	138	Закрепление техники плавания кроль на спине	-	2	2	
	139	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	1	1	
	140	Закрепление техники плавания батерфляем	-	2	2	
	141	Укрепление мышц плечевого пояса	-	1	1	
	142	Закрепление техники плавания брассом	-	2	2	
	143	Упражнения на координацию движений	-	1	1	
	144	Переводные соревнования	-	1	1	
		Игры на воде, в зале, на стадионе	-	1	1	
ИТОГО:					216	