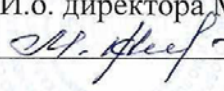


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«1» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
 М.Н. Жижилева
«1» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Детское плавание»

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Володько Л.О.,
Педагог дополнительного образования

Калининград 2026 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Детское плавание» лежит знакомство детей с водой через использование таких упражнений и техник плавания, как «звезда», «поплавок», «медуза», «скользящая стрела», различных видов кроля и т.д. Плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния и обучения детей плаванию.

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей. Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений плавание - одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких упражнений и техник плавания, как «звезда», «поплавок», «медуза», «скользящая стрела», различных видов кроля и т.д. Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки и безопасности ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Бассейн - гидротехническое сооружение, предназначенное для занятий водными видами спорта, такими как плавание, прыжки в воду, подводный спорт, водное поло, подводное регби, синхронное плавание и прочие.

Брасс - стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Баттерфляй - один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела двигаются симметрично и синхронно — руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

Гребковые движения рук - важный компонент спортивной техники в спортивном плавании

Кроль на груди - стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Кроль на спине - стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но существуют следующие отличия — человек плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — старт совершается из воды, а не с тумбы, как во всех остальных стилях.

Плавательный круг - специальная камера, наполненная воздухом. Обычно внутри такого круга имеется еще один карман, который никак не соприкасается с внешней оболочкой. Эксплуатация надувного круга возможна лишь после заполнения обеих камер воздухом. Круг фиксируется на липучки или разъемы, которые устойчивы к воздействию влаги.

Плавательные доски - приспособление для плавания, представляющее собой поплавок обычно плоской прямоугольной формы со скруглениями для уменьшения сопротивления воды. Предназначена для удержания верхней части туловища и рук на поверхности воды для отработки техники движения ногами.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детское плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - ознакомительный

Актуальность образовательной программы

Количество детей с нарушением осанки постоянно растет, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Это позволило разработать специальное направление - оздоровительное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Педагогическая целесообразность программы

1. Гармоничное воспитание личности
2. Последовательность в овладении знаниями, необходимыми для правильного плавания.
3. Индивидуальный подход.
4. Соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья детей.
5. Практическая направленность.
6. Результативность деятельности.

Педагогическая целесообразность программы рассчитана на любой социальный статус детей, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды

здоровьесберегающего воспитания детей в условиях дополнительного образования. Работа в рамках программы призвана развивать, обучать, воспитывать и оздоравливать учащихся.

Целесообразность и эффективность используемых форм и методов подтверждается результатами мониторинга качества освоения общеразвивающей программы, результативностью в сдачи нормативов.

В учебный план, учитывая возраст детей, включены игровые технологии, теоретические занятия, элементы поисковой работы, соревнования, обязательное использование здоровьесберегающего компонента.

Практическая значимость образовательной программы

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки и безопасности ребенка.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин» (схемы). Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки и безопасности ребенка.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития и безопасности ребенка.

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- изучить техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучить основам техники плавания

Развивающие:

- укрепить здоровье и иммунитет;
- приобрести обучающимися разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- содействовать гармоничному развитию

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевых качества;
- сформировать здоровый образ жизни, необходимость в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Задачи на 9 месяцев обучения:

Образовательные:

- изучить техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучить основам техники плавания

Развивающие:

- укрепить здоровье и иммунитет;
- приобрести обучающимися разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности;
- содействовать гармоничному развитию

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевых качества;
- сформировать здоровый образ жизни, необходимость в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа «Детское плавание» физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей 5-12 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные и индивидуальные формы работы с детьми. Состав групп: 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек).

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 216 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на

дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Планируемые результаты

Образовательные:

- изучены подготовительные упражнения;
- изучены техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;
- обучены основам техники плавания

Развивающие:

- укреплены здоровья и закаливание;
- приобретены детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- оказано содействие гармоничному развитию

Воспитательные:

- воспитаны морально-этические и волевые качества;
- сформирован принцип здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Оценка умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 1 бассейн (12,5 метров) способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота.

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног.

Методика проведения диагностики

1. Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить голову вниз, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3 секунд;

Средний уровень – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд (не открывает глаза);

Низкий уровень – боится полностью погрузиться в воду.

2. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок правильно выполняет 1-2 выдоха;

Средний уровень - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

Низкий уровень – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

3. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круг или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи ног способом кроль.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок, правильно приняв положение тела, проплывает 3-4 м при помощи движений ног способом кроль;

Средний уровень – 2 м;

Низкий уровень – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программа «Основы плавания» необходимы следующие условия:

- Бассейн – 1
- Раздевалки – 2
- Душевые кабинки – 4
- Спортивный зал -1
- Плавательные доски –16
- Круги – 16
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Содержание программы

1 год обучения (216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа)

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

РАЗДЕЛ 2. Гигиенические навыки. Плавание как вид спорта.

Личная гигиена обучающихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы - солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания

для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

РАЗДЕЛ 3. Плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук.

Гребковые движения, держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами.

Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания.

Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам.

Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;
упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;
скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски,
скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

РАЗДЕЛ 4. Техника спортивных способов плавания.

1. Кроль на груди:

- а) дыхание у бортика бассейна;
- б) работа ног у бортика кролем;
- в) работа ног с дыханием у бортика;
- г) работа ног с доской;
- д) работа ног с доской и дыханием;
- е) скольжение;
- ж) скольжение с работой ног;
- з) скольжение с работой рук;
- и) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

2. Кроль на спине:

- а) работа ног у бортика;

- б) работа ног с доской;
- в) скольжение на спине;
- г) скольжение на спине с работой ног;
- д) скольжение с работой рук;
- е) скольжение с работой рук и ног.

3. Баттерфляй:

- а) работа ног баттерфляем с доской;
- б) скольжение с работой ног баттерфляем;
- в) скольжение с работой рук;
- г) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

4. Брасс:

- а) работа ног брассом у бортика;
- б) работа ног с доской;
- в) скольжение с работой ног брассом;
- г) скольжение с работой рук;
- д) скольжение с работой рук, ног и дыханием.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания и упражнения для изучения стартов и поворотов.

Плавание по элементам.

РАЗДЕЛ 5. Игры в воде:

- на скольжение;
- дыхание в воде;
- на погружение в воду;
- на всплытие и лежание на поверхности воды.

РАЗДЕЛ 6. Итоговое занятие.

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания.

Учебный план

№ п/п	Раздел. Тема занятий.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие: правила поведения на воде, на суше, техника безопасности. Правила личной гигиены	2		2
2	Разучивание техники, способов плавания на суше. Демонстрация	2		2
3	Разучивание задержки дыхания		2	2
4	Приседания в воде.		2	2
5	Перемещение в воде прыжками.		2	2
6	Разучивание движения «кроль» ноги		2	2
7	Разучивание упражнения «звезда»		2	2
8	Разучивание упражнения «поплавок»		2	2
9	Разучивание упражнения «медуза»		2	2
10	Повторение разученных упражнений		2	2
11	Разучивание упражнения «скользящая стрела»		2	2
12	Разучивание упражнения «торпеда»		2	2

13	Движение ноги «кроль» с доской, приседания в воде		2	2
14	Скольжение+ноги «кроль» на груди		2	2
15	Упражнение «кроль» с движущей опорой		2	2
16	Плавание по элементам «кроль».		2	2
17	Скольжение с доской ноги «кроль»		2	2
18	«Кроль» по элементам		2	2
19	«Кроль» по элементам + спина		2	2
20	«Кроль» на груди по элементам, «кроль» на спине		2	2
21	«Кроль» на спине с движущей опорой		2	2
22	«Кроль» на спине, скольжение+ноги «кроль»		2	2
23	«Кроль» на груди элементам, «кроль» на спине		2	2
24	Скольжение+ноги «кроль» на спине		2	2
25	Разучивание упреждения «дельфин»		2	2
26	Плавание ноги «дельфин» с движущей опорой		2	2
27	Плавание ноги «кроль» с движущей опорой		2	2
28	Скольжение ноги «дельфин» и «кроль»		2	2
29	Плавание ноги «кроль» с доской		2	2
30	Разучивание упражнения «кроль» в полной координации		2	2
31	Плавание на груди «кроль» в полной координации		2	2
32	Скольжение ноги «кроль» на спине		2	2
33	Плавание на груди «кроль» в полной координации		2	2
34	Скольжение ноги «кроль» на спине в полной координации		2	2
35	Плавание «кроль» на груди в полной координации, «кроль» по элементам		2	2
36	«Кроль» на спине с движущей опорой.		2	2
37	Плавание «кроль» по элементам, «кроль» в полной координации		2	2
38	Плавание с доской ноги «дельфин»		2	2
39	Плавание «кроль» на спине с доской, «кроль» в полной координации		2	2
40	Плавание «кроль» на спине в полной координации		2	2
41	Плавание «кроль» на спине, ноги «дельфин»		2	2
42	«Кроль» на груди по элементам		2	2
43	Повторение разученных упражнений		2	2

44	«Кроль» на груди по элементам, «кроль» на спине в полной координации		2	2
45	«Кроль» на груди в полной координации, «кроль» на спине в полной координации		2	2
46	Разучить упражнение «брас»		2	2
47	Плавание «кроль» на груди в полной координации		2	2
48	Ноги «брас» с доской, плавание «кроль» на спине		2	2
49	Ноги «брас» с доской, «кроль» на груди		2	2
50	Плавание «кроль» в полной координации на спине		2	2
51	Плавание «кроль» на спине, скольжение		2	2
52	Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации		2	2
53	Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации. Повторение упражнений		2	2
54	Плавание «брас», «дельфин» с доской		2	2
55	Усовершенствование техники «брас»		2	2
56	Техника движения ноги «брас»		2	2
57	Плавание «брас» с доской, ноги «брас»		2	2
58	Техника плавания, движения ноги «брас»		2	2
59	Плавание «брас». Техника движения ноги «брас»		2	2
60	Техника движения скольжения ноги «брас»		2	2
61	Скольжения+ноги «брас», скольжения+ноги «кроль»		2	2
62	«Кроль» на груди, плавание «брас»		2	2
63	Скольжения+ноги «брас», скольжения+ноги «кроль»		2	2
64	Плавание «кроль» на спине		2	2
65	«Кроль» на груди, «кроль» на спине		2	2
66	Плавание «брас», скольжение+ноги		2	2
67	Плавание «брас», Плавание «кроль»		2	2
68	Техника движения «брас», плавание «брас» и «кроль»		2	2
69	Плавание «кроль» на груди+ скольжение		2	2
70	Плавание «брас», скольжение+ноги «кроль». ноги «брас»		2	2
71	Закрепление изученного материала		2	2
72	Плавание «кроль» на груди, скольжение		2	2
73	Плавание «кроль» на спине, скольжение		2	2
74	Плавание «брас», скольжение+ноги		2	2
75	Плавание «брас», скольжение+ноги		2	2

76	скольжение+ноги «кроль», скольжение+ноги «брас»		2	2
77	Плавание «кроль» на груди, скольжение+ноги «кроль»		2	2
78	Плавание «кроль» на спине, плавание «брас»		2	2
79	Плавание «кроль» на спине + скольжение		2	2
80	Плавание «кроль» на спине, «брас»		2	2
81	Плавание «кроль» на спине, «брас»		2	2
82	«Кувырочки» воде, ныряния за кубиками		2	2
83	«Кроль» на спине, плавание «брас»		2	2
84	Плавание «кроль» на спине, «кроль» на груди		2	2
85	Плавание «кроль» на спине, «кроль» на груди. повороты		2	2
86	«Кроль» на груди, «брас», повороты		2	2
87	«Кроль» на спине, «брас», повороты		2	2
88	«Кроль» на груди, «кроль» на спине, «брас»		2	2
89	«Кроль» на груди, «кроль» на спине, «брас»		2	2
90	Плавание «кроль» на спине, груди, скольжение, повороты		2	2
91	Плавание «кроль» на спине, груди, скольжение, повороты		2	2
92	«Кроль» на спине, «кроль» на груди		2	2
93	Скольжение+ноги «кроль», «кроль» на груди, повороты		2	2
94	«Кроль» на спине, скольжение+ноги «брас»,		2	2
95	«Брас», «кроль» на груди		2	2
96	«Кроль» на груди, «кроль» на спине		2	2
97	Плавание «брас», «кроль»		2	2
98	«Кроль» на груди, «кроль» на спине		2	2
99	«Кроль» на груди, «кроль» на спине		2	2
100	«Брас», скольжение+ноги «брас»		2	2
101	Повороты, «кроль» на груди, на спине		2	2
102	«кроль» на груди, на спине		2	2
103	Плавание «кроль» (грудь/спина). Повторение всех упражнений		2	2
104	Открытое итоговое занятие		2	2
105	«Кроль» на груди, на спине		2	2
106	Плавание «брас», «кроль» на груди		2	2
107	Плавание «брас», «кроль» на груди		2	2
108	Итоговая аттестация		2	2
	Итого	4	112	216

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детское плавание»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	9 месяцев
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
5.	количество часов	216
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09 по 31.05

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024. **Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая**

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель. Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. Комплектование групп 1 года обучения – с 1 по 15 сентября 2023 года.

2. Календарь аудиторных занятий

Начало учебного года	I учебный период		Зимний каникулярный период	II учебный период		Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
						июнь	июль	август	
01.09.	16 недель		2 недели	20 недель		4	4	4	36
	01.09.-30.12.		30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.		недель	недель	недели	недель
						01.06. -31.08.			

- ведение занятий по расписанию
- промежуточная аттестация учащихся
- итоговая аттестация учащихся
- зимний каникулярный период
- летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

- 4 ноября – День народного единства
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы
23 февраля – День защитника Отечества
8 марта – Международный женский день
1 мая – Праздник Весны и труда
9 мая – День Победы
12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
-------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., 2012.
2. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2012.
3. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2014.
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., 2016.
5. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2017.
6. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М., 2016.
7. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2017.
8. Журнал «Плавание», 2010-2018 гг.