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
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN= Жижилева Марина Николаевна, E= maudtdim@edu.klgd.ru

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

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Никулин С.Н.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание является одним из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию детей и подростков. 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.

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

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 - комплексное плавание, направленное на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетке, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы.

Отличительные особенности: особенность данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В рамках данной программы разработан комплекс стандартной разминки и методика по обучению движений туловищем, ногами и дыхание способом «дельфин».

Адресат программы: программа «Комплексное плавание» рассчитана на возраст 6-10 лет. Группы формируются по возрасту или навыкам, умениям и функциональным возможностям. Программа апробирована, используется в практической деятельности оздоровительного плавания. Основное её предназначение - более раннее знакомство детей с водой через использование таких форм, как простое купание, игры на воде. Комплексное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Объём и срок освоения программы:

Дополнительная образовательная программа «Комплексное плавание» физкультурно-спортивной направленности состоит из двух модулей:

- стартовый (начальный);
- базовый (основной).

Каждый модуль представлен как цикл и является законченным.

Общее количество часов – 432.

Стартовый модуль – 216 часов,

базовый модуль – 216 часов.

Программа рассчитана на 2 года

Форма обучения: очная, очно-заочная, с использованием дистанционных технологий. Форма занятий - групповая.

Особенности организации образовательного процесса.

Особенность данной образовательной программы обусловлена тем, что 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 ребенка.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Общее количество – 216 часов в год, 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

Цель: обучение плаванию и физическое развитие учащихся, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

1) обучающие:

- изучение подготовительных упражнений;
- изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;

- обучение основам техники плавания
2) развивающие:
- укрепление здоровья и закаливание;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- содействие гармоничному развитию.
3)воспитательные:
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование здорового образа жизни, необходимости в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Общее закаливание и укрепление организма, первоначальное обучение плаванию, совершенствование техники плавания, здоровый образ жизни.

Принципы отбора содержания.

Программа состоит из двух модулей, которые взаимосвязаны: стартовый модуль (начальный) – обучение детей плаванию переходит в базовый модуль (основной) – совершенствование спортивной техники плавания.

Основные формы и методы:

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

Планируемые результаты:

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 50 метров способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота.

Механизм оценивания образовательных результатов:

По каждой теме или разделу проводятся зачетные и контрольные занятия. Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные старты, оценка навыков выполнения освоения программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-ый год обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Плавание как вид спорта.	1	-	1
2.	Гигиенические знания и навыки.	1	-	1
3.	Характеристика спортивных методов плавания.	2	-	2
4.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2	-	2
5.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	4	24	28
6.	Плавательная подготовка.	12	158	170
7.	Игры в воде.	1	8	9
8.	Выполнение контрольных упражнений.	-	2	2
9.	Итоговое занятие.		1	1
	Итого	**23**	**193**	**216**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
2.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
3.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2

	Повороты.			
4.	Плавание как вид спорта. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
5.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
6.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
7.	Гигиенические навыки. Совершенствование техники «Кроль на спине». Игры.	0,5	1,5	2
8.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
9.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
10.	Общефизическая и специальная физическая подготовка. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
11.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
12.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
13.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
14.	Характеристика спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Игры.	0,5	1,5	2
15.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.		2	2
16.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
17.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».		2	2
18.	Основы техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
19.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
20.	Общефизическая и специальная подготовка. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
21.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Игра.		2	2
22.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП, Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
23.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
24.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
25.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
26.	Игры в воде. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
27.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».		2	2
28.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Игры.		2	2
29.	Характеристика спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2
30.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
31.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2

32.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».		2	2
33.	Общефизическая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
34.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Игры.		2	2
35.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Старты.		2	2
36.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
37.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».		2	2
38.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
39.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Игры.		2	2
40.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
41.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Повороты.		2	2
42.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
43.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
44.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2
45.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
46.	Общефизическая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
47.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.		2	2
48.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
49.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
50.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
51.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».		2	2
52.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
53.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
54.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2
55.	ОФП. СФП. Контрольные старты.		2	2
56.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
57.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Игры.		2	2
58.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
59.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
60.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Игры.		2	2

61.	Гигиенические навыки. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
62.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
63.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
64.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
65.	Характеристика спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2
66.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
67.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Повороты.		2	2
68.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
69.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
70.	Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2
71.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
72.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
73.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Игры.		2	2
74.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
75.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
76.	Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
77.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
78.	Игры в воде. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
79.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
80.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
81.	Игры в воде. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	05	1,5	2
82.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».		2	2
83.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
84.	Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
85.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
86.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Игры.		2	2
87.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».	0,5	1,5	2
88.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».		2	2
89.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
90.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».	0,5	1,5	2

91.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».		2	2
92.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
93.	Общая и специальная физическая подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
94.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
95.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
96.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
97.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».		2	2
98.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
99.	Характеристика техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
100.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс».		2	2
101.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
102.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».		2	2
103.	Плавательная подготовка. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
104.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».		2	2
105.	ОФП. СФП. Контрольные старты.		2	2
106.	Плавательная подготовка. Игры в воде.	0,5	1,5	2
107.	ОФП. СФП. Итоговое занятие.		2	2
108.	ОФП. СФП. Игры в воде.		2	2
	Итого	**23**	**193**	**216**

Задачи:

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

Планируемые результаты:

Выполнение контрольных нормативов - проплыть 25 метров способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику. Показать технику старта и поворота

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Плавание как вид спорта.

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.

2. Гигиенические навыки.

Личная гигиена учащихся. 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.

3. Характеристика спортивных способов плавания.

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

Баттерфляй.

Брасс. Движения ногами, движения руками и дыхание, согласование движений.

4. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Применение несложных подготовительных упражнений в воде, включающих основные элементы плавания (умение скользить по поверхности воды в горизонтальном положении, дышать и выполнять простейшие гребковые движения);

разучивание элементов техники плавания и объединение их по мере освоения в целостный способ;

освоение, как только это становится доступным, облегченного варианта техники плавания, сохраняющего в основе элементы спортивного способа.

5. Общая и специальная физическая подготовка на суше.

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей, общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, упражнения на гибкость, упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, специальные упражнения:

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;

в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;

г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

6. **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 помощь 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.

1) упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;

2) упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;

3) скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

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.

7. **Игры в воде**:
- на скольжение;
- дыхание в воде;
- на погружение в воду;
- на всплывание и лежание на поверхности воды.

8. Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных упражнений.

9. Итоговое занятие.

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-ой год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде и суше во время занятий.	2		2
2.	Физическая культура и спорт. Требования к режиму дня, питанию и отдыху юного спортсмена.	2		2
3.	Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй; брасс. Правила соревнований по плаванию.	2		2
4.	Общая физическая подготовка: – общеразвивающие упражнения; – упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания.		30 20	30 20
5.	Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития подвижности суставов; - подвижные и спортивные игры		20 25	20 25

6.	Плавательная подготовка: - упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и брасс); - упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов		90 20	90 20
7.	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.		5	5
	Итого	**6**	**210**	**216**

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2-й год обучения

№ п/п	Раздел.	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди».	0,5	1,5	2
2.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
3.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.		2	2
4.	Режим дня. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».	0,5	1,5	2
5.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
6.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
7.	Предупреждение травм и несчастных случаев. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине».	0,5	1,5	2
8.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
9.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
10.	Физическая культура и спорт. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание».		2	2
11.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.		2	2
12.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
13.	Предупреждение несчастных случаев. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.	0,5	1,5	2
14.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
15.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
16.	Предупреждение травм. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.	0,5	1,5	2
17.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
18.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.		2	2
19.	Основы техники плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Старты.	0,5	1,5	2
20.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Повороты.		2	2
21.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.		2	2
22.	Правила соревнований. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.	0,5	1,5	2
23.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2

24.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
25.	Предупреждение травм. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.	0,5	1,5	2
26.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
27.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
28.	Режим дня. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.	0,5	0,5	2
29.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Старты.		2	2
30.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Повороты.		2	2
31.	Предупреждение несчастных случаев. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.	0,5	1,5	2
32.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
33.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
34.	Физическая культура и спорт. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.	0,5	1,5	2
35.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
36.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
37.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
38.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Контрольные старты.		2	2
39.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Контрольные старты.		2	2
40.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.	0,5	1,5	2
41.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
42.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
43.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
44.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
45.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
46.	Правила соревнований. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.	0,5	1,5	2
47.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
48.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
49.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
50.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
51.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
52.	Режим дня. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.	0,5	1,5	2
53.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин».Старты.		2	2
54.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное		2	2

	плавание». Повороты.			
55.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.		2	2
56.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
57.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
58.	Физическая культура и спорт. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.	0,5	1,5	2
59.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
60.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
61.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
62.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Контрольные старты.		2	2
63.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Контрольные старты.		2	2
64.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.	0,5	1,5	2
65.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
66.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.		2	2
67.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Контрольные старты.		2	2
68.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Контрольные старты.		2	2
69.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
70.	Правила соревнований. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.	0,5	1,5	2
71.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты		2	2
72.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.		2	2
73.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
74.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
75.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
76.	Предупреждение травм. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Старты.	0,5	1,5	2
77.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.		2	2
78.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
79.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Контрольные старты.		2	2
80.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
81.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
82.	Предупреждение несчастных случаев. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Повороты.	0,5	1,5	2
83.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.		2	2
84.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
85.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное		2	2

	плавание». Контрольные старты.			
86.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
87.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
88.	Режим дня. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Старты.	0,5	1,5	2
89.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.		2	2
90.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
91.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
92.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
93.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Контрольные старты.		2	2
94.	Физическая культура и спорт. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Повороты.	0,5	1,5	2
95.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Старты.		2	2
96.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Повороты.		2	2
97.	Правила соревнований. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Старты.	0,5	1,5	2
98.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.		2	2
99.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Старты.		2	2
100.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
101.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
102.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
103.	Основы техники спортивных способов плавания. ОФП. СФП. Совершенствование техники «Брасс». Повороты.	0,5	1,5	2
104.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Дельфин». Старты.		2	2
105.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Повороты.		2	2
106.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на груди». Контрольные старты.		2	2
107.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Кроль на спине». Контрольные старты.		2	2
108.	ОФП. СФП. Совершенствование техники «Комплексное плавание». Контрольные старты.		2	2
	Итого за аудиторный период	**6**	**210**	**216**

2-ой год обучения

1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий. Травмы и их причины. Оказание первой помощи при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе.

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

2. Физическая культура и спорт. Требования к режиму дня, питанию и отдыху юного спортсмена

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармонического развития. Основные знания о выдающихся спортсменах - призёрах Олимпийский игр, чемпионатов Мира, Европы. Требования к режиму дня, питания и отдыха юного спортсмена.

3. **Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; баттерфляй; брасс. Правила соревнований по плаванию.**

Характеристика спортивных способов плавания - кроль на груди и спине, баттерфляй и брасс и их спортивное и прикладное значение. Использование индивидуальных особенностей занимающихся для выработки более рациональной техники плавания. Техника движений ног, рук и согласование движений ног, рук и дыхания. Техника выполнения стартов и скоростных поворотов. Правила соревнований по плаванию.

4. **Общая физическая подготовка.**

Задачи общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста, пола и индивидуальных особенностей занимающихся. Ходьба и бег в различном темпе с изменением направления по условному сигналу. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Упражнения для развития силы, выносливости, гибкости (стоя, сидя, лёжа) индивидуально, в парах, группой. Упражнения, используемые из других видов спорта: из спортивных игр, гимнастики, легкой атлетики и других. Специальные упражнения для укрепления и развития мышц, участвующих в гребковых движениях. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с гантелями, гимнастическими палками, эспандерами, резиновыми амортизаторами. Имитационные упражнения.

5. **Специальная физическая подготовка.**

- упражнения для развития подвижности суставов;
- подвижные и спортивные игры.

а) кроль на груди: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук с дыханием; упражнение согласование движения рук, ног и дыхания;

б) кроль на спине: упражнение движение ногами; упражнение движение руками; упражнение движение рук и ног;

в) баттерфляй: упражнение движение ногами и туловищем; упражнение движение руками; упражнение движение ногами, руками и дыхание;

г) брасс: упражнение движение ногами; упражнение движение рук и дыхание; упражнение движение ног, рук и дыхания.

6. **Плавательная подготовка.**

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания - кроль на груди и спине, баттерфляй, брасс. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью движения ног и одной руки, плавание с помощью одних ног и рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции 50-100 метров) кролем на груди и на спине. Проплывание на технику - 25 метров брасом и баттерфляй. Плавание отдельных дистанций в различном темпе и с раздельной скоростью. Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков и дистанций. Выполнение контрольных упражнений и нормативов - проплыть дистанцию 100 метров способом кроль на груди и на спине и выполнить 1 и 2 юношеских разрядов: баттерфляй и брасс. Упражнения для совершенствования стартов и поворотов. Плавание с помощью одних ног с доской и без доски, с помощью одних рук, с полной координацией движения в заданном темпе на различных отрезках и дистанциях. Повороты на груди и на спине (совершенствование), наплыв (подход к бортику), скоростной поворот, отталкивание и проплывание с максимальной скоростью отрезков 8-10 метров. Стартовый прыжок (совершенствование). Индивидуальный выбор положения ног, рук, корпуса при выполнении стартовых команд. Вход в воду и проплывание с максимальной скоростью отрезка 8-10 метров. Проплывание небольших отрезков с максимальной скоростью различными способами: проплывание дистанции 25-50-100 с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью. Выполнение контрольных упражнений - проплыть всеми способами плавания 50 метров и показать I юношеский разряд.

7. **Итоговое занятие.**

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных стартов – проплывание спортивными способами плавания (кроль на груди; кроль на спине; дельфин; брасс, стартовые прыжки и повороты).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-технические условия

Для реализации общеразвивающей программы по оздоровительному плаванию необходимы следующие условия:

- Бассейн – 1
- Раздевалки – 2
- Душевые кабинки – 4
- Спортивный зал -1
- Плавательные доски –25
- Круги – 25
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Методическое обеспечение программы включает в себя формы занятий теоретические и практические.

В практической деятельности методы обучения разделяются на три группы:

- **словесные**(к данному методу относятся: рассказ объяснение, беседа, анализ и обсуждение изученного.)
- **наглядные** (данные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность обучения. К ним прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении непосредственный показ упражнений и их элементов).
- **практические** (данные методы условно разделяются на две основные подгруппы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники - формирование двигательных умений и навыков, характерных для плавания; методы преимущественно направленные на развитие двигательных качеств).

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники.

Использую методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляю при освоении относительно простых движений и элементов, а так же более сложных движений, разделение которых по частям не возможно. Однако в этом случае внимание учащихся последовательно акцентирую на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Освоение спортивной техники плавания осуществляю по частям. При использовании мной методов разучивания движений и элементов как в целом, так и по частям большую роль отвожу подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяю для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных упражнений. Имитационные упражнения использую при совершенствовании техники плавания. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного плавания, облегчить процесс его усвоения, осуществить настройку оптимальной координации структуры движений, но и обеспечить эффективную координацию между двигательной и вегетативными функциями и реализации функционального потенциала.

Программа опирается на общепедагогические принципы: систематичности - занятия проводятся в определённой системе; доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии; наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению; комплексности и интегрированности– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса; личностной

ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестовые задания

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. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8 м.

Оценка:

Высокий уровень – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

Средний уровень – выполняет упражнения неуверенно, осторожно, держится за поручень;

Низкий уровень - боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. 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 находиться 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.

3. 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.

4. 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.

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 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	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 одарённостей 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, 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

Литература

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- 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";
- 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.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

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., 2012.
5. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2015.
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.