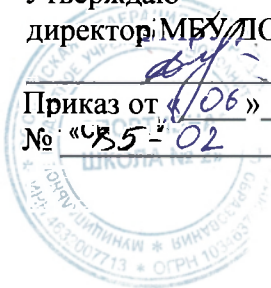


Комитет молодежной политики, физической культуры и спорта города Курска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа №2»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 03 \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_

Утверждаю  
директор МБУДО «СШ №2»  
Токарев Ю.Н.  
Приказ от «06» 06 \_\_\_\_\_ 2023 г.  
№ «455-02» \_\_\_\_\_



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации- 1 год

Автор-составитель:  
Шатунова Елена Леонидовна,  
тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	5
1.5. Содержание программы.....	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Оценочные материалы.....	8
2.3. Формы аттестации.....	9
2.4. Методические материалы.....	10
2.5. Условия реализации программы.....	10
3. Рабочая программа воспитания.....	11
4. Список литературы.....	13
Приложение 1.....	14

## 1. Комплекс основные характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «плавание» разработана с учетом:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. От 31.07.2020 г., с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08. 2020);
- Федерального Закона от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (утв. приказом Минспорта от 15.11.2022 №987).

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортом.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных пловцов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Плавание — один из самых доступных и полезных видов спорта. К тому же плавание очень красивый и увлекательный вид спорта, который укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала. Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из видов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему.

Плавание немало важно для здоровья человека, т.к. вовремя занятий этим видом спорта очищается кровь, развивается дыхательная система, а также при занятиях плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. Плавание отличается и определенным воспитательным характером. Если овладеть навыками данного вида спорта, то легко можно развить такие качества как сила, выносливость, гибкость и ловкость. За счет занятий плаванием создаются благоприятные эстетические условия воспитания. Спортивные занятия способствуют достижению гармоничных движений, разделению рациональных и экономичных движений.

**Уровень программы** — базовый.

**Адресат программы.** Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учётом возраста, психофизических особенностей детского организма. Программа

рассчитана на обучающихся 7-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий плаванием. Группы формируются по гендерному принципу по 15-20 человек.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

**Объем и сроки освоения программы:** 1 учебный год, количество часов в неделю — 4,5; количество недель — 38. Общий объем учебной нагрузки 171 час.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 2 раза в неделю по 2,15 часа или 3 раза в неделю по 1,5 часа.

**Форма обучения**-очная.

**Форма занятий** — групповая.

**Форма проведения занятий:** основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 год.

### 1.2. Цель программы

**Цель** программы – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений вида спорта «плавание».

### 1.3. Задачи программы

#### Обучающие задачи:

- сформировать знания по истории развития плавания в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно плаванием, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- способствовать развитию физических качеств у обучающихся, необходимых для освоения техники плавания;
- сформировать навыки и умения, необходимые для занятия плаванием;
- совершенствовать приобретенные навыки и умения в плавании;

#### Развивающие задачи:

- развить физические качества - силу, ловкость (координацию), быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- развить навыки организации активного досуга.

#### Воспитательные задачи:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

#### 1.4. Планируемые результаты программы

В результате освоения содержания программы обучающиеся будут

- знать общие сведения о виде спорта; правила соревнований, правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности плаванием, способы и правила закаливания;
- участвовать в соревнованиях по плаванию в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты своих достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками,
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- иметь навыки и умения техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй), выполнения стартов и поворотов;
- уметь использовать спортивный инвентарь по назначению.

#### 1.5. Содержание программы

##### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	7	5	2	
1.1	Плавание – история, правила и современное состояние.	1	1		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2		Фронтальный и индивидуальный опрос
1.3	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
1.4	Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.	2	1	1	Фронтальный и индивидуальный опрос
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	



2.1	Плавание	77	6	71	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
2.2	Подвижные игры, эстафеты.	14	4	10	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
2.3	Имитационные упражнения для освоения техники плавания. Упражнения для освоения водной среды	17	4	13	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	
3.1	Техническая подготовка («Кроль на груди», «Кроль на спине»)	38	6	32	Наблюдение, опрос, контрольно-тестовые упражнения
3.2	Психологическая подготовка	4	1	3	Фронтальный и индивидуальный опрос
4	<b>Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Соревнования. Судейство соревнований уровня школы.
<b>Всего</b>		<b>171</b>	<b>29</b>	<b>142</b>	

#### Содержание учебного плана

#### Тема 1. Теория и методика физической культуры и спорта

##### Тема 1.1. Плавание – история, правила и современное состояние.

**Теория.** Роль физической культуры в жизни человека. Роль спортивного плавания в России и за рубежом

##### Тема 1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

##### Врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория.** Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Первая помощь. Врачебный контроль. Субъективные и объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля спортсмена.

##### Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**Теория.** Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВСФК ГТО).

**Практика.** Эссе. Для чего же нам физическая культура?

**Тема 1.4. Теоретико-методические основы физической культуры. Основные механизмы воздействия тренировок на организм.**

**Теория.** Средства физической культуры. Методы физической культуры. Основы воспитания физических качеств. Зоны, интенсивность и энерготраты при физических нагрузках. Основные понятия и составляющие системы спортивной подготовки. Утомление. Признаки утомления при физических нагрузках.

**Практика.** Выполнение теоретико-методического задания на сопоставление (физические качества – цель и физические качества – средство)

**Тема 2. Общая физическая подготовка.**

**Тема 2.1. Плавание.**

**Теория.** Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. 10 Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Контрольные нормативы по освоению с водной средой. Инвентарь, применяемый на занятиях.

**Практика.** 1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. 3. Упражнения для развития гибкости. 4. Упражнения для развития силы. 5. Упражнения для развития координационных способностей. 6. Упражнения для развития быстроты. 7. Подвижные игры малой и средней интенсивности

**Тема 2.2. Подвижные игры. Эстафеты.**

**Теория.** Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игры. Эстафеты на воде.

**Практика.** Подвижные игры и эстафеты. Развитие координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Тема 2.3. Имитационные упражнения для освоения навыка плавания. Упражнения для освоения водной среды**

**Теория.** Знакомство с понятием «имитационные упражнения». Правила составления комплекса имитационных упражнений. Значение подготовительных упражнений для освоения водной среды. Правила поэтапного выполнения упражнений для освоения водной среды: передвижения, приседания, погружение.

**Практика.** Разучивание и выполнение упражнений на освоение положения тела. Разучивание и выполнение упражнений для мышц рук, как при плавании «кролем на груди» и «кролем на спине». Разучивание и выполнение упражнений для мышц ног, как при плавании «кролем на груди» и «кролем на спине» (сидя на полу, скамье или лёжа). Разучивание и выполнение отдельных элементов плавания и изучаемого способа в целом. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение под воду, ныряния, выдох в воду. Игры на воде

**Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

**Тема 3.1. Техническая подготовка («Кроль на груди», «Кроль на спине»)**

**Теория.**

Кроль на груди. Понятие слова «кроль» (история происхождения). Правила выполнения соскока в воду. Основное положение тела и головы при плавании способом «Кроль на груди». Основные движения ногами и руками при плавании способом «Кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

Кроль на спине. Основное положение тела и головы при плавании «кролем на спине». Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений.

**Практика.**

Кроль на груди. Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения. Разучивание и выполнение соскока вниз ногами с низкого бортика. Разучивание способа плавания «Кроль на груди». Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на груди». Подвижные игры на воде

Кроль на спине. Разучивание техники выполнения способа плавания «кроль на спине». Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «Кроль на спине». Игры на воде

**Тема 3.2. Психологическая подготовка.**

**Теория.** Понятие психологической подготовки спортсменов. Средства и методы психологической подготовки спортсменов. Аутотренинг.

**Практика.** Аутогенная тренировка. Самомассаж. Идеомоторная тренировка. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.

**Тема 4. Инструкторская и судейская практика. Участие в соревнованиях.**

**Теория.** Правила соревнований. Жесты судей.

**Практика.** Самостоятельное проведение разминки, фрагмента занятий, судейство на соревнованиях, посещение соревнований (в качестве зрителя, участника).

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	1 год, базовый,	сентябрь	июнь	38	114	171	По 1.5 часа 3 раза в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1.9 мая	май

### 2.2. Оценочные материалы

В течение учебного года проводится поэтапная диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений, уровня физической подготовленности обучающихся на начальном этапе освоения программы.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Для оценки уровня освоения программы по теме «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится фронтальный и индивидуальный опрос по пройденным темам.

Выявление уровня освоения обучающимся упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				



1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2.	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			10,1	10,6
2.3.	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
			3,5	3
2.4.	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
			1	

Оценивание уровня физической подготовленности проводится по двум показателям:

- исходный уровень развития физических качеств обучающегося;
- реальные сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период.

Для контроля уровня освоения программы по теме «Инструкторская и судейская практика» используется проведение практического занятия под наблюдением педагога, участие в организации и проведении соревнований на уровне школы.

### 2.3. Формы аттестации

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии учащегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке обучающихся являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Текущий контроль регулярно осуществляется в виде наблюдений, бесед, опросов, бесед, практических заданий по темам, производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная контроль – проводится тренером-преподавателем по итогам работы за первое полугодие согласно контрольно-тестовым упражнениям.

Итоговый контроль – проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме сдачи контрольно-тестовых упражнений.

Для отслеживания образовательных результатов применяются следующие формы: журнал посещаемости, контрольно-тестовые упражнения

#### 2.4. Методические материалы

##### Формы организации занятий

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся относятся: теоретическое и практическое занятие.

##### Современные педагогические технологии

Педагогические технологии: индивидуального обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, дистанционного обучения, игровые технологии, коллективной и творческой деятельности.

Здоровьесберегающие технологии: программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, проведение организационно – воспитательной работы с обучающимися, просвещение родителей.

Психолого–педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, психологическая атмосфера учебного занятия.

##### Методы обучения

- словесный: рассказ, беседа, лекция;
- наглядный: видеофильмы, видеоролики, презентации;
- практический: показ;
- репродуктивный (воспроизведение, действие по алгоритму);
- проблемный (постановка проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций);
- игровой, соревновательный.

##### Формы проведения организации образовательного процесса

Тематические беседы, практические занятия (контрольные, комбинированные), конкурсы, фестивали, чемпионаты, соревнования, встречи с интересными людьми,

##### Дидактические материалы

Видеофильмы: История и правила плавания.

#### 2.5. Условия реализации программы

##### Рекомендованное материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10

5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

#### **Кадровое обеспечение.**

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения волейболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации в сфере физической культуры и спорта.

### **3. Рабочая программа воспитания**

Программа воспитания является компонентом дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «плавание»

**Цель** - развитие личности, стремящейся к самосовершенствованию, самоактуализации, самоутверждению, самовыражению, ответственной за поведение в обществе и природе

#### **Задачи воспитания:**

- формировать систему базовых ценностей личности;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- формировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

#### **Планируемые результаты:**

- укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся;
- повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся;
- формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом;
- нормализация и регуляция взаимоотношений педагогов, тренеров и обучающихся; - снижение уровня безнадзорности детей и подростков;
- положительное поведение в школе, в спортивной школе, дома, в социуме.

**Методы воспитательной работы:** метод убеждения; метод упражнения; метод оценки и самооценки.

#### **Календарный план воспитательной работы**



№ п/п	Название мероприятия	Формы проведения	Срок проведения	Ответственный
1	Разъяснение норм и правил поведения в спортивной школе, требований Устава	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Предупреждение травматизма/инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий, во время соревнований	беседа	Сентябрь	Тренер-преподаватель
3	«День города»	Участие в городских мероприятиях	Сентябрь	Тренер-преподаватель
4	Правила поведения на дорогах и общественных местах во время передвижения к месту занятий	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
5	Соревнование по плаванию, посвященное Дню народного единства»	соревнование	Ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Скажи допингу нет	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
7	«День Государственного герба Российской Федерации»	беседа	Ноябрь	Тренер-преподаватель
8	«День неизвестного солдата»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
9	Соревнование по плаванию, посвященное Новому году	соревнование	декабрь	Тренер-преподаватель
10	«Безопасные каникулы»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
11	«День Конституции Российской Федерации»	беседа	декабрь	Тренер-преподаватель
12	Соревнование по плаванию, посвященное Дню защитника Отечества»	соревнование	февраль	Тренер-преподаватель
13	Соревнование по плаванию, посвященное 8 марта	соревнование	март	Тренер-преподаватель
14	Дня воссоединения Крыма с Россией	Участие в городских мероприятиях	март	Тренер-преподаватель
15	Соревнование по плаванию, посвященное Празднику Весны и Труда»	соревнование	май	Тренер-преподаватель



16	Соревнование по плаванию, посвященное «Дню Победы»	соревнование	май	Тренер-преподаватель
17	«Безопасные каникулы»	беседа	май	Тренер-преподаватель

#### 4. Список литературы

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.