

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества им. В. П. Чкалова»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического
совета
МБУ ДО «ДДТ им.В.П.Чкалова»
от «28» августа 2023 г.
Протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДДТ им. В.П.Чкалова»

Н.В.Панова

Приказ № 283-Д от «29» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
педагога дополнительного образования
Белоусова Алексея Александровича
на 2023-2024 учебный год
по реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Секция плавания»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст участников: с 6 до 11 лет

Объем: 72 часа в учебный год

Форма реализации: реализации: очная, с возможностью
использования дистанционных образовательных
технологий и электронного обучения

г. Нижний Новгород, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «секция плавания» относится к физкультурно-спортивной направленности, сроком реализации 4 года со стартовым уровнем/ 3 года базовый уровень (без стартового уровня).

1. Итоги реализации программы в 2022-2023 учебном году

Учащиеся, стабильно посещающие занятия успешно справились с программой и переведены на следующие года обучения.

Повысилась дисциплинированность учащихся, уровень знаний по гигиеническим нормам.

Наблюдается снижение уровня заболеваемости вследствие общего укрепления здоровья учащихся

2. Особенности обучения в 2023-2024 году:

Особенности обучения в текущем году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- особенности реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения;
- реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.).

Отличительной особенностью программы является:

1. Сотрудничество с другими региональными спортивными Федерациями - дает возможность расширить новые пути и методы развития в спорте, возможность участия в спортивных мероприятиях.

2. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств.

3. Участие обучающихся в соревнованиях - делает возможность становления обучающихся на новый этап развития в спорте, развивает основные спортивные навыки, включается методика спортивного соперничества, дает возможность развить уверенность и снятие психологических барьеров.

4. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях.

5. На протяжении занятий, педагог формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). Так же волевые качества

(настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Используя в тренировочных занятиях воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса

Цель на 2023-2024 учебный год:

Развитие физических качеств ребенка, посредством обучения базовым элементам техники плавания. Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Формирование у учащегося безопасного поведения на воде.

Задачи:

Обучающие задачи:

- 1 Формировать базовые знания по плаванию и гигиене спорта
- 2 Обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах
- 3 Освоить элементы плавания на спине, кролем, брассом, поворот маятником, стартовый прыжок.

Развивающие задачи:

- 2 Способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спорта
- 3 Пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные задачи:

- 1 Воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи
- 2 Воспитать волевые качества личности, настойчивость, целеустремленность, трудолюбие.
- 3 Воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизма.

Планируемые результаты обучения на 2023-2024 учебный год:

Ожидаемые результаты

	стартовый	Базовый уровень		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Результаты обучения	1. Правила техники безопасности и поведения на воде 2. Техника дыхания 3. Правила личной гигиены 4. Правила поведения детей вблизи водоемов 5. Плавание кролем на спине	1. скольжения на воде; 2. координации движения рук и ног; 3. Плавание кролем на груди; 4. Плавание кролем на спине 5. спортивные старты и повороты	1. скольжения на воде; 2. координации движения рук и ног; 3. Плавание кролем на груди; 4. Плавание кролем на спине; 5. спортивные старты и повороты.	1. скольжения на воде; 2. координации движения рук и ног; 3. Плавание кролем на груди; 4. Плавание кролем на спине; 5. Плавание способом «брасс»; 6. спортивные старты и повороты.

Результаты развития	1. Снижение заболеваемости обучающихся. 2. Регулярное посещение занятий	1. Снижение заболеваемости обучающихся. 2. Регулярное посещение занятий	1. Снижение заболеваемости обучающихся. 2. Регулярное посещение занятий	1. Снижение заболеваемости обучающихся. 2. Регулярное посещение занятий
Результаты воспитания	1. Знание биографии В. П. Чкалова 2. Улучшение дисциплины	1. Знание биографии В. П. Чкалова 2. Улучшение дисциплины 3. В тренировочном спарринге, стараются выиграть, не нарушая правил задания.	1. Знание биографии В. П. Чкалова 2. Улучшение дисциплины 3. В тренировочном спарринге, стараются выиграть, не нарушая правил задания.	1. Знание биографии В. П. Чкалова 2. Улучшение дисциплины 3. В тренировочном спарринге, стараются выиграть, не нарушая правил задания.

Расписание занятий:

группа	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
№ 1 2 раза в неделю по 1 учебному часу		9.00- 9.45		9.00-9.45			
№ 2 2 раза в неделю по 1 учебному часу		9.45-10.30		9.45-10.30			
№ 3 2 раза в неделю по 1 учебному часу		10.30-11.15		10.30-11.15			
№ 4 2 раза в неделю по 1 учебному часу		13.15-14.00		13.15-14.00			
№ 5 2 раза в неделю по 1 учебному часу		14.00-14.45		14.00-14.45			
№ 6 2 раза в неделю по 1 учебному часу		14.45-15.30		14.45-15.30			
№ 7 2 раза в неделю по 1 учебному часу		15.30-16.15		15.30-16.15			
№ 8 2 раза в неделю по 1 учебному часу		16.15-17.00		16.15-17.00			
№ 9 2 раза в неделю по 1 учебному часу		17.00-17.45		17.00-17.45			
№ 10 2 раза в неделю по 1 учебному часу		17.45-18.30		17.45-18.30			
№ 11 2 раза в неделю по 1 учебному часу		18.30-19.15		18.30-19.15			
№ 20 1 раз в неделю по 2 учебных часа						09.00-10.30	
№ 21 1 раз в неделю по 2 учебных часа						10.30-12.00	
№ 22 1 раз в неделю по 2 учебных часа						12.00-13.30	
№ 23 1 раз в неделю по 2 учебных часа						13.30-15.00	
№24 1 раз в неделю по 2 учебных часа						15.00-16.30	

Учебный план

Год обучения	Группа	Недельная нагрузка	Количество учащихся в группе	Возраст	Количество часов			
					Теория	Практика	Всего часов	Индивидуальные часы
Стартовый	3	2	15	6	19	53	72	0
1 базовый	4	2	16	7	20	52	72	0
2 базовый	6	2	17	8-9	20	52	72	0
3 базовый	3	2	16	9-10	17	55	72	0

Организационно-педагогические условия

Организационный модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Родительское собрание перед началом занятий	сентябрь
2.	Родительское собрание по итогам года	май

Информационно-методический модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Методичка «памятка по подготовке к соревнованиям по плаванию»	октябрь
2.	Выступление в педагогическом сообществе (педсовет отдела)	октябрь

Консультативно-обучающий модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Консультации для родителей перед соревнованиями	В течение года
2.	Консультации для родителей по направлению деятельности	По запросу

Деятельностный модуль
Календарно-тематическое планирование

Группа №20, №21, №22 - стартовый уровень (1 год обучения)

№ п/п	Дата проведения		Содержание занятия		Кол-во часов
	План	Факт	Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	07.10		Вводный инструктаж. Беседа по технике безопасности на воде, по правилам поведения, гигиены. Игры, купание	Вводный инструктаж. Беседа по технике безопасности на воде, по правилам поведения, гигиены. Упражнения Кифута	2
2.	14.10		Игры «брызги», «утки», «караси».	ОФП	2
3.	21.10		Игры «брызги», «утки», «караси».	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
4.	28.10		Игры «брызги», «утки», «караси».	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
5.	11.11		Упражнения для преодоления водобоязни. «Водолазы», «Качели», «Поплавок»	Имитация работы рук, ног брассом	2
6.	18.11		Упражнения для преодоления водобоязни. «Водолазы», «Качели», «Поплавок»	Работа на резине/бинт Мартенса	2
7.	25.11		Упражнения для преодоления водобоязни. «Водолазы», «Качели», «Поплавок».	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	2
8.	02.12		Упражнения для преодоления водобоязни. «Водолазы», «Качели», «Поплавок»	Работа с резиной 10 мин. Воркаут	2
9.	09.12		Объяснение упражнений «поплавок», «медуза», «звезда». Выполнение упражнений «поплавок», «медуза», «звезда». (на груди и спине)	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
10.	16.12		Выполнение упражнений «поплавок», «медуза», «звезда». (на груди и спине)	Упражнения на укрепление мышц	2
11.	23.12		Выполнение упражнений «поплавок», «медуза», «звезда». (на груди и спине)	Упражнения Кифута	2
12.	30.12		Выполнение упражнений «поплавок», «медуза», «звезда» (на груди и спине) Промежуточная аттестация (зачетное занятие)	Работа с резиной 10 мин. Воркаут	2
13.	13.01		Беседа по технике безопасности на воде, по правилам поведения, гигиены Объяснения скольжений и правильность прыжков Скольжения, прыжки в воду	Беседа по технике безопасности на воде, по правилам поведения, гигиены ОФП	2

14.	20.01		Скольжения, прыжки в воду	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
15.	27.01		Скольжения, прыжки в воду	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
16.	03.02		Объяснения правильной работы ног и дыхания. Скольжения, освоение попеременной работы ног, дыхания	Имитация работы рук, ног брассом	2
17.	10.02		Скольжения, освоение попеременной работы ног, дыхания	Работа на резине/бинт Мартенса	2
18.	17.02		Чкаловский заплыв	Упражнения Кифута	2
19.	24.02		Скольжения, освоение попеременной работы ног, дыхания	Работа с резиной. Воркаут	2
20.	02.03		Объяснение работы ног с доской. Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
21.	09.03		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Упражнения на укрепление мышц	2
22.	16.03		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Упражнения Кифута	2
23.	23.03		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Имитация работы рук, ног брассом	2
24.	30.03		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	ОФП	2
25.	06.04		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
26.	13.04		Объяснение работы ног с доской. Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
27.	20.04		Работа ног с доской на груди и спине.	Имитация работы рук, ног брассом	2
28.	27.04		Работа ног с доской на груди и спине, дыхание	Работа на резине/бинт Мартенса	2
29.	04.05		Объяснение работы ног без доски. Работа ног без доски на груди и спине	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	2
30.	11.05		Работа ног без доски на спине и груди с дыханием	Работа с резиной. Воркаут	2
31.	18.05		Работа ног без доски на спине и груди с дыханием	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
32.	25.05		Работа ног без доски на груди и спине ½ бассейна. Промежуточная аттестация (зачетное занятие)	Упражнения Кифута	2
33.	01.06		Игры с предметами, прыжки в воду	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	2
34.	08.06		Игры с предметами, прыжки в воду	Упражнения Кифута	2
35.	15.06		Игры с предметами, прыжки в воду	ОФП	2
36.	22.06		Игры с предметами, прыжки в воду	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
Итого					72

Группа №23, №24 - 1 год обучения по базовому уровню (Модуль 1 (2 год обучения) или Модуль 2 (1 год обучения))

№ п/п	Дата		Содержание занятия		Кол-во часов
	План	Факт	Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	07.10		Ознакомление с задачами на учебный год. Беседа по технике безопасности и гигиене.	Упражнения Кифута	2
2.	14.10		Поиск различных предметов под водой	ОФП	2
3.	21.10		Эстафеты в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
4.	28.10		Скольжения с разным положением рук.	Работа на резине/бинт Мартенса	2
5.	11.11		Объяснения правильной работы ног на груди и спине. Работа ног на груди и спине с доской.	Работа с резиной. Воркаут	2
6.	18.11		Скольжения с разным положением рук.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
7.	25.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Упражнения на укрепление мышц	2
8.	02.12		Скольжения с разным положением рук.	Работа с резиной. Воркаут	2
9.	09.12		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
10.	16.12		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Упражнения на укрепление мышц	2
11.	23.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	2
12.	30.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна, 25 метров с доской, без доски.	Упражнения Кифута	2
13.	13.01		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Работа с резиной. Воркаут	2
14.	20.01		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
15.	27.01		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
16.	03.02		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Имитация работы рук, ног брассом	2
17.	10.02		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Работа на резине/бинт Мартенса	2
18.	17.02		Чкаловский заплыв	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	2

19.	24.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Работа с резиной. Воркаут	2
20.	02.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
21.	09.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Упражнения на укрепление мышц	2
22.	16.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Аэробная нагрузка (бег)	2
23.	23.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Упражнения Кифута	2
24.	30.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	ОФП	2
25.	06.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м		2
26.	13.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Имитация работы рук, ног кроль на спине	2
27.	20.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Имитация работы рук, ног брассом	2
28.	27.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Работа на резине/бинт Мартенса	2
29.	04.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	2
30.	11.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Работа с резиной. Воркаут	2
31.	18.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	2
32.	25.05		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Плавание способом «кроль на спине» по 25 м.	Упражнения на укрепление мышц	2
33.	01.06		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Работа с резиной. Воркаут	2
34.	08.06		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Упражнения Кифута	2
35.	15.06		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	ОФП	2
36.	22.06		Игры в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на груди	2
Итого					72

Группа №4, №6, №7, №9 - 1 год обучения по базовому уровню (Модуль 1 (2 год обучения) или Модуль 2 (1 год обучения))

№ п/п	Дата		Содержание занятия		Кол-во часов
	План	Факт	Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	03.10		Ознакомление с задачами на учебный год. Беседа по	Ознакомление с задачами на учебный год. Беседа по	1

			технике безопасности и гигиене. Поиск различных предметов под водой	технике безопасности и гигиене. Упражнения Кифута	
2.	05.10		Поиск различных предметов под водой	ОФП	1
3.	10.10		Поиск различных предметов под водой	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
4.	12.10		Эстафеты в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
5.	17.10		Эстафеты в воде с предметами	Имитация работы рук, ног брассом	1
6.	19.10		Скольжения с разным положением рук.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
7.	24.10		Скольжения с разным положением рук.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
8.	26.10		Скольжения с разным положением рук.	Работа с резиной. Воркаут	1
9.	31.10		Объяснения правильной работы ног на груди и спине. Работа ног на груди и спине с доской.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
10.	02.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Упражнения на укрепление мышц	1
11.	07.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
12.	09.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Упражнения Кифута	1
13.	14.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	ОФП	1
14.	16.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
15.	21.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
16.	23.11		Работа ног с доской на спине и груди с дыханием.	Имитация работы рук, ног брассом	1
17.	28.11		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
18.	30.11		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
19.	05.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Работа с резиной. Воркаут	1
20.	07.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
21.	12.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Упражнения на укрепление мышц	1
22.	14.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Аэробная нагрузка (бег)	1
23.	19.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Упражнения Кифута	1
24.	21.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски. Эстафеты.	ОФП	1
25.	26.12		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Работа с резиной. Воркаут	1

26.	28.12		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
27.	09.01		Беседа по технике безопасности и гигиене. Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Беседа по технике безопасности и гигиене. Имитация работы рук, ног брассом	1
28.	11.01		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
29.	16.01		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
30.	18.01		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Работа с резиной. Воркаут	1
31.	23.01		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на спине с дыханием.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
32.	25.01		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	Упражнения на укрепление мышц	1
33.	30.01		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	Работа с резиной. Воркаут	1
34.	01.02		Чкаловский заплыв	Упражнения Кифута	1
35.	06.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	ОФП	1
36.	08.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
37.	13.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	Упражнения Кифута	1
38.	15.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	ОФП	1
39.	20.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на спине.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
40.	22.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
41.	27.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Имитация работы рук, брассом	1
42.	29.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
43.	05.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
44.	07.03		Выполнение упражнений при плавании способом	Работа с резиной. Воркаут	1

			«кроль» на спине.		
45.	12.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
46.	14.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине.	Упражнения на укрепление мышц	1
47.	19.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине. Эстафеты.	Аэробная нагрузка (бег)	1
48.	21.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на спине. Эстафеты.	Упражнения Кифута	1
49.	26.03		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	ОФП	1
50.	28.03		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
51.	02.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
52.	04.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Имитация работы рук, ног брассом	1
53.	09.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Работа на резине/бинт Мартенса	1
54.	11.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
55.	16.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Работа с резиной. Воркаут	1
56.	18.04		Проплывание способом «кроль на спине» по 25 м	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
57.	23.04		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты.	Упражнения на укрепление мышц	1
58.	25.04		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
59.	30.04		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Упражнения Кифута	1
60.	02.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	ОФП	1
61.	07.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
62.	14.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
63.	16.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Имитация работы рук, ног брассом	1
64.	21.05		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Плавание способом «кроль на спине» по 25 м.	Упражнения Кифута	1
65.	23.05		Плавание способом «кроль на спине», старты, повороты	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
66.	28.05		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Работа с резиной. Воркаут	1
67.	30.05		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
68.	04.06		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Упражнения на укрепление мышц	1
69.	06.06		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
70.	11.06		Плавание на спине со старта, эстафеты, прыжки в воду	Упражнения Кифута	1
71.	13.06		Игры в воде с предметами	ОФП	1

72.	18.06		Игры в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
итого					72

Группа №1, №2, №3, № 5, №10 - 2 год обучения по базовому уровню (Модуль 1 (3 год обучения) или Модуль 2 (2 год обучения))

№ п/п	Дата		Содержание занятия		Кол-во часов
	План	Факт	Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	03.10		Ознакомление с задачами на учебный год. Беседа по технике безопасности и гигиене. Поиск различных предметов под водой	Ознакомление с задачами на учебный год. Беседа по технике безопасности и гигиене. Упражнения Кифута	1
2.	05.10		Поиск различных предметов под водой	ОФП	1
3.	10.10		Поиск различных предметов под водой. День самоуправления	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
4.	12.10		Эстафеты в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
5.	17.10		Эстафеты в воде с предметами	Имитация работы рук, ног брассом	1
6.	19.10		Скольжения с разным положением рук.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
7.	24.10		Скольжения с разным положением рук.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
8.	26.10		Скольжения с разным положением рук.	Работа с резиной. Воркаут	1
9.	31.10		Объяснения правильной работы ног на груди и спине. Работа ног на груди и спине с доской.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
10.	02.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Упражнения на укрепление мышц	1
11.	07.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
12.	09.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Упражнения Кифута	1
13.	14.11		Работа ног на груди и спине с доской.	ОФП	1
14.	16.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
15.	21.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
16.	23.11		Работа ног на груди и спине с доской.	Имитация работы рук, ног брассом	1
17.	28.11		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
18.	30.11		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
19.	05.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 0,5 бассейна с доской, без доски.	Работа с резиной. Воркаут	1
20.	07.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25м с	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног	1

			доской, без доски.	кролиста	
21.	12.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25м с доской, без доски. Эстафеты	Упражнения на укрепление мышц	1
22.	14.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25м с доской, без доски. Эстафеты	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
23.	19.12		Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Упражнения Кифута	1
24.	21.12		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Плавание на груди и спине с помощью ног 25 метров с доской, без доски.	Промежуточная аттестация (зачетное занятие) ОФП	1
25.	26.12		Ознакомление с работой рук одновременно, попеременно на груди с дыханием.	Упражнения Кифута	1
26.	28.12		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
27.	09.01		Беседа по технике безопасности и гигиене. Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Беседа по технике безопасности и гигиене. Имитация работы рук, ног брассом	1
28.	11.01		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
29.	16.01		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
30.	18.01		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Работа с резиной. Воркаут	1
31.	23.01		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
32.	25.01		Ознакомление с работой рук попеременно на груди с дыханием.	Упражнения на укрепление мышц	1
33.	30.01		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Упражнения на укрепление мышц	1
34.	01.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Упражнения Кифута	1
35.	06.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	ОФП	1
36.	08.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
37.	13.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Упражнения Кифута	1

38.	15.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	ОФП	1
39.	20.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
40.	22.02		Проплывание 25 м с полной координацией движений и дыханием на груди.	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
41.	27.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Имитация работы рук, ног брассом	1
42.	29.02		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Работа на резине/бинт Мартенса	1
43.	05.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
44.	07.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Работа с резиной. Воркаут	1
45.	12.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
46.	14.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Упражнения на укрепление мышц	1
47.	19.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Аэробная нагрузка (бег)	1
48.	21.03		Выполнение упражнений при плавании способом «кроль» на груди.	Упражнения Кифута	1
49.	26.03		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	ОФП	1
50.	28.03		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
51.	02.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
52.	04.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Имитация работы рук, ног брассом	1
53.	09.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Работа на резине/бинт Мартенса	1
54.	11.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м. Эстафеты	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
55.	16.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Работа с резиной. Воркаут	1
56.	18.04		Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м. Эстафеты	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
57.	23.04		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	Упражнения на укрепление мышц	1
58.	25.04		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
59.	30.04		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	Упражнения Кифута	1
60.	02.05		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	ОФП	1
61.	07.05		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1

62.	14.05		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты. Эстафеты	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
63.	16.05		Плавание способом «кроль на груди», старты, повороты	Имитация работы рук, ног брассом	1
64.	21.05		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Проплывание способом «кроль на груди» по 25 м	Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Упражнения Кифута	1
65.	23.05		Плавание на груди и спине, эстафеты	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
66.	28.05		Плавание на груди и спине, эстафеты	Работа с резиной. Воркаут	1
67.	30.05		Плавание на груди и спине, эстафеты	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
68.	04.06		Плавание на груди и спине, эстафеты	Упражнения на укрепление мышц	1
69.	06.06		Плавание на груди и спине, эстафеты	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
70.	11.06		Плавание на груди и спине, эстафеты	Упражнения Кифута	1
71.	13.06		Игры в воде с предметами	ОФП	1
72.	18.06		Игры в воде с предметами	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
итого					72

Группа №8, № 11- 3 год обучения по базовому уровню (Модуль 1 (4 год обучения) или Модуль 2 (3 год обучения))

№ п/п	Дата		Содержание занятия		Кол-во часов
	План	Факт	Тема, предлагаемая к очному обучению	Тема, предлагаемая к дистанционному обучению	
1.	03.10		Беседа по технике безопасности и гигиене. Игра в воде	Беседа по технике безопасности и гигиене. Упражнения Кифута	1
2.	05.10		Эстафеты в воде с предметами.	ОФП	1
3.	10.10		Эстафеты в воде с предметами.	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
4.	12.10		Эстафеты в воде с предметами. День самоуправления	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
5.	17.10		Работа рук и ног способом «кроль» на груди и спине	Имитация работы рук, ног брассом	1
6.	19.10		Работа рук и ног способом «кроль» на груди и спине	Работа на резине/бинт Мартенса	1
7.	24.10		Плавание способом «кроль» на груди и спине	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
8.	26.10		Плавание способом «кроль» на груди и спине	Работа с резиной. Воркаут	1
9.	31.10		Ознакомление со способом «басс».	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
10.	02.11		Ознакомление со способом «басс».	Упражнения на укрепление мышц	1
11.	07.11		Освоение работы ног способом «басс».	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
12.	09.11		Освоение работы ног способом «басс».	Упражнения Кифута	1

13.	14.11		Освоение работы ног способом «басс».	ОФП	1
14.	16.11		Освоение работы ног способом «басс».	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
15.	21.11		Освоение работы ног способом «басс».	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
16.	23.11		Освоение работы ног способом «басс».	Имитация работы рук, ног бассейном	1
17.	28.11		Работа рук способом «басс»	Работа на резине/бинт Мартенса	1
18.	30.11		Работа рук способом «басс»	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
19.	05.12		Работа рук способом «басс»	Работа с резиной. Воркаут	1
20.	07.12		Работа рук способом «басс»	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
21.	12.12		Работа рук способом «басс»	Упражнения на укрепление мышц	1
22.	14.12		Работа рук способом «басс»	Аэробная нагрузка (бег)	1
23.	19.12		Работа рук способом «басс»	Упражнения Кифута	1
24.	21.12		Промежуточная аттестация (зачетное занятие) Основы плавания способом «басс»	Промежуточная аттестация (зачетное занятие) ОФП	1
25.	26.12		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Работа с резиной. Воркаут	1
26.	28.12		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
27.	09.01		Беседа по технике безопасности и гигиене. Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Беседа по технике безопасности и гигиене. Имитация работы рук, ног бассейном	1
28.	11.01		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Беседа по технике безопасности и гигиене. Работа на резине/бинт Мартенса	1
29.	16.01		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
30.	18.01		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Работа с резиной. Воркаут	1
31.	23.01		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
32.	25.01		Освоение способа «басс» с полной координацией движений	Упражнения на укрепление мышц	1
33.	30.01		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Работа на резине/бинт Мартенса	1
34.	01.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Упражнения Кифута	1
35.	06.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	ОФП	1
36.	08.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1

			и спине тремя способами		
37.	13.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Упражнения Кифута	1
38.	15.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	ОФП	1
39.	20.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами. Эстафеты	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
40.	22.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами. Эстафеты	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
41.	27.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Имитация работы рук, ног брассом	1
42.	29.02		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Работа на резине/бинт Мартенса	1
43.	05.03		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
44.	07.03		Совершенствование работы рук при плавании на груди и спине тремя способами	Работа с резиной. Воркаут	1
45.	12.03		Совершенствование работы ног при плавании на груди и спине тремя способами	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
46.	14.03		Совершенствование работы ног при плавании на груди и спине тремя способами	Упражнения на укрепление мышц	1
47.	19.03		Совершенствование работы ног при плавании на груди и спине тремя способами. Эстафеты	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
48.	21.03		Совершенствование работы ног при плавании на груди и спине тремя способами. Эстафеты	Упражнения Кифута	1
49.	26.03		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	ОФП	1
50.	28.03		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
51.	02.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
52.	04.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Имитация работы рук, ног брассом	1
53.	09.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Работа на резине/бинт Мартенса	1
54.	11.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1

55.	16.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов	Работа с резиной. Воркаут	1
56.	18.04		Плавание тремя способами по 25 м. Изучение поворотов, стартов. Эстафеты	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
57.	23.04		Плавание тремя способами по 50 м. с выполнением стартов и поворотов	Упражнения на укрепление мышц	1
58.	25.04		Плавание тремя способами по 50 м. с выполнением стартов и поворотов	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
59.	30.04		Плавание тремя способами по 50 м. с выполнением стартов и поворотов	Упражнения Кифута	1
60.	02.05		Плавание тремя способами по 50 м. с выполнением стартов и поворотов	ОФП	1
61.	07.05		Эстафеты всеми способами	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
62.	14.05		Эстафеты всеми способами	Имитация работы рук, ног кроль на спине	1
63.	16.05		Плавание тремя способами по 50 м. выполняя старты и повороты	Имитация работы рук, ног брассом	1
64.	21.05		Промежуточная аттестация (зачетное занятие). Умение проплыть тремя способами по 50 м	Промежуточная аттестация (зачетное занятие). Работа на резине/бинт Мартенса	1
65.	23.05		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Упражнения на растягивание и подвижность в суставах	1
66.	28.05		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Работа с резиной. Воркаут	1
67.	30.05		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Махи выпрямленными ногами, имитирующие работу ног кролиста	1
68.	04.06		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Упражнения на укрепление мышц	1
69.	06.06		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Аэробная нагрузка (бег/езда на велосипеде)	1
70.	11.06		Плавание тремя способами по заданию, эстафеты.	Упражнения Кифута	1
71.	13.06		Игры в воде	ОФП	1
72.	18.06		Игры в воде	Имитация работы рук, ног кроль на груди	1
итого					72

Календарный план воспитательной работы

Практическая реализация Рабочей программы воспитания осуществляется через выполнение ежегодного Календарного плана воспитательной работы в рамках реализации программы воспитания Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества им. В. П. Чкалова» «ВОСПИТАНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ»

Календарный план воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Модуль «Учебное занятие»			
1	Проект «Киноуроки»	Учебное занятие	Ежемесячно
2	Проект «Занятие вне аудитории» (экскурсии на предприятия, заводы, выставочные центры и т.д.)	Экскурсия	В течении года
Модуль «Педагогическое сопровождение»			
1	Занятие в рамках спортивной психологии «Познай себя»	Беседа	Октябрь
2	Разбор ошибок и достижений после выступлений	Беседа	В течении года
Модуль «Воспитательное пространство» (ключевые, традиционные дела Дворца)			
1	Конкурс «Команда года»	конкурс	Октябрь - февраль
2	Новогодний бал кружковцев	концерт	Декабрь
3	Чкаловская неделя	Беседа, интерактив	Февраль
4	Чкаловские звезды, посвященный 120-летию со дня рождения В. П. Чкалова	конкурс	Февраль
Модуль «Работа с родителями»			
1	Презентация творческих объединений «День единых действий»	Беседа	Сентябрь
2	Организационные родительские собрания	Беседа	Сентябрь
3	Родительское собрание «Навигатор дополнительного образования. Перспективы. Проблемы. Точки соприкосновения»	Беседа	Декабрь
4	Организация мастер-классов для родителей	Мастер-класс	В течении года
Модуль «Профориентация»			
1	Конкурс «Кружковец инструктор»	Конкурс	Декабрь
2	Встречи с представителями различных профессий	Беседа	В течении года
Модуль «Самоуправление»			
1	Лагерь общения «Звездочка»	Игра, конкурс, занятие	Апрель - июль
Модуль «Музейная педагогика»			
1	Чкаловские уроки	Беседа	В течении года
2	Конкурс поисковых групп	Конкурс	В течении года

Аналитический модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Анализ реализации программы	май
2.	Анализ творческого роста обучающихся	Октябрь, май

Диагностико-проектировочный модуль

№ п/п	Мероприятия	Сроки выполнения
1.	Диагностика уровня воспитанности	Октябрь, май
2.	Разработка рабочей программы на 2024-2025 учебный год	май
3.	Корректировка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	май
4.	Уровень удовлетворенности обучающихся и родителей образовательным учреждением	В течении года

