Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского городского округа имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 30 августа 2023г
Протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора
МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
_____ Е.А.Головин
Приказ № 109-ОД от 30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Рязанский Алексей Валерьевич,
тренер-преподаватель

г. Новый Оскол, 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....3
2. Учебный план.....6
3. Методическая часть программы.....7
4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы 15
5. Планируемые результаты освоения образовательной программы……16
6. Система оценки результатов освоения образовательной программы….. 17
7. Перечень информационного обеспечения…….....18
Приложения 19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» (далее – Программа) для учащихся групп без уровня сложности разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 628- р);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

-Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г № 816);

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- локальные нормативные акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака».

Цель программы: повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта плавание, формирование всесторонне развитой личности.

Задачи программы:

- привитие интереса к систематическим занятиям плаванием, овладение основами техники плавания;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта;
- организация досуга.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

Характеристика вида спорта плаваниеи его отличительные особенности

Спортивное ***плавание*** характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании - подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными, строго регламентированными правилами соревнований, способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Плавание – олимпийский вид спорта. В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 16 дистанций у мужчин и 16 - у женщин. До сих пор во всех классификациях и правилах, вместо кроля на груди, упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:

- вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин),
- кроль на спине (100, 200 м),
- брасс (100, 200 м),
- баттерфляй (100, 200 м),
- комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль);
- эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4 по 100 м, 4 по 200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м). В комбинированной эстафете - 4 по 100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Занятия проводятся в плавательном бассейне, чаша бассейна длиной 25 м, с 6-ю дорожками и в спортивном зале, оснащенным необходимым оборудованием.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
-повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

Актуальность программы

В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья детей и подростков, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры, среди них такой вид спорта как плавание. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности.

Отличительные особенности программы:

- программа позволяет через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей учащихся разных возрастных групп;
- содержание программы по плаванию является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, скорости, выносливости, координации, позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта плавание.

Принципы реализации программы

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля);
- *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Срок освоения программы – 3 года. Продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы ежегодно составляет 39 учебных недель, 234 часа в год, 6 часов в неделю.

Наполняемость групп: 15-30 человек.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющих интерес к занятиям плаванием. Содержание занятий строится с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

Периодичность занятий – рекомендуется 3 занятия по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря.

Возраст обучающихся на который рассчитана образовательная программа:
- 1 год обучения - от 7 до 14 лет,
- 2 год обучения – от 8 до 15 лет,
- 3 год обучения – от 9 до 17 лет.

Требования к отбору для зачисления на обучение не предъявляются.

2. Учебный план

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий
1-3 год обучения

Виды подготовки	Распределение часов по годам обучения		
Год обучения	**1**	**2**	**3**
Количество часов в неделю	**6**	**6**	**6**
Общая физическая подготовка, час	**80**	**80**	**80**
Освоение комплексов физических упражнений	50	50	50
Развитие гибкости, выносливости, силы, координации	30	30	30
Специальная физическая подготовка, час	**50**	**50**	**50**
Повышение уровня функциональных возможностей	20	20	20
Развитие подвижности в суставах	12	12	12
Специальные подготовительные упражнения	18	18	18
Техническая подготовка, час	**86**	**86**	**86**
Плавательная подготовка	66	66	66
Упражнения для совершенствования техники плавания	20	20	20
Теоретическая подготовка, час	**8**	**8**	**8**
Участие в соревнованиях, час	**8**	**8**	**8**
Промежуточная аттестация, час	**2**	**2**	**2**
Всего часов	**234**	**234**	**234**

Примерный календарный учебный график
1-3 года обучения

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего
1. Теоретические занятия	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**8**
2. Общефизическая подготовка	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**8**	**80**
Освоение комплексов физических упражнений	6	6	6	6	6	6	5	5	4	50
Развитие гибкости, выносливости, силы, координации	3	3	3	3	3	3	4	4	4	30
3. Специальная физическая подготовка	**5**	**5**	**5**	**6**	**5**	**6**	**6**	**6**	**6**	**50**
Повышение уровня функциональных возможностей	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
Развитие подвижности в суставах	1	1	1	2	1	2	2	1	1	12
Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4. Техническая подготовка	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**9**	**9**	**9**	**9**	**86**
Плавательная	7	7	7	7	7	7	8	8	8	66

подготовка										
Упражнения для совершенствования техники плавания	3	3	3	3	3	2	1	1	1	20
5. Соревнования		**2**			**2**		**2**		**2**	**8**
6. Промежуточная аттестация									**2**	**2**
Всего:	**25**	**27**	**25**	**26**	**27**	**25**	**27**	**25**	**27**	**234**

3. Методическая часть программы

Общая физическая подготовка 1-3 год обучения

Общеразвивающие физические упражнения:
легкоатлетические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания;
строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения;
спортивные и подвижные игры;
акробатические упражнения.

Освоение комплексов физических упражнений.

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- бег на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без;
- челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук;
- круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Строевые и порядковые упражнения.
Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в

движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения дляразвития выносливости, упражнения для развития координационной способности

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

Прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно; с обручем; со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками.

Метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу.

Упражнения для развития гибкости:

- Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
- Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
- Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
- Сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
- Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
- Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
- Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднимание живота вверх.
- Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
- Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голенями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
- То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
- Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.
- Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
- Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
- Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса). Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

Упражнения для развития выносливости:

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол; тренировочные игры со специальными заданиями.

Упражнения для развития координации:

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека

точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Упражнения:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;

из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных кувырки вперед, назад, в стороны; кувырок вперед — прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед — прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п..

Специальная физическая подготовка 1-3 год обучения

Специальные подготовительные упражнения:

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.
- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений.

На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;
- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнение выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;
- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании
- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Повышение уровня функциональных возможностей:

Упражнения с резиновыми амортизаторами (бинтами) для развития мышц туловища, плечевого пояса и рук, один конец которого укреплен постоянно:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;
- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);
- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;
- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть рукувправо (влево);
- стоя лицом — взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх; стоя спиной — взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

Упражнения для воспитания скоростных качеств:

4-6х(10-15м), инт. 30-60 с.
Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.

Бег:

бег на месте =10 с;
бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
семенящий бег;
частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле. Быстрота начала движений и быстрота набора скорости***:***
- бег на 3, 6, 10, 20, 30, 60 м;
рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), — бег со сменой направления (зигзагом);
2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений.

Упражнения для воспитания гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений — махи руками, ногами — вперед-вверх, в стороны-вверх;
наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений — ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
повороты, наклоны и вращения головой;

Упражнения для воспитания выносливости:

бег равномерный и переменный;
ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание; спортивные игры (модифицированные) тренировочные соревнования со специальными заданиями.
Упражнения для развития подвижности в плечевых, голеностопных и коленных суставах, ротации позвоночника.
С набивными мячами (вес до 1 кг):
броски мяча двумя руками (одной) из-за головы; справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
С гантелями (вес до 0,5 кг):
круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
круги руками в разных направлениях — одна вперед-вверх, другая назад- вверх и наоборот;
из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх — сгибание и разг
Метания небольших мячей:
метание мяча с отягощением на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений — сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.
ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния.

Техническая подготовка 1-3 год обучения

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Плавательная подготовка:

упражнения для развития аэробной выносливости, скоростных способностей, быстроты реакции на стартовый сигнал;

учебные прыжки в воду: прыжки в воду ногами вниз, спады в воду из различных положений и с различными движениями рук, старты из различных положений;

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней: имитационные упражнения, упражнения для изучения движений при плавании брассом, упражнения для изучения движений при плавании баттерфляем, упражнения для совершенствования техники плавания кролем на груди, кролем на спине, поворотов; упражнения, направленные на экономизацию движений, умение сочетать напряжение и расслабление мышц, игры и развлечения на воде: водное поло, эстафетное плавание.

Также общеподготовительные упражнения, позволяющие овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в плавании; специально-подготовительные и соревновательные упражнения, направленные на овладение техникой плавания; методы целостного и расчлененного упражнения, направленные на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов; техники движений.

Технические упражнения объединяют, как правило, вопределенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется сплаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с различным темпом и ритмом.

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности обучающегося. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля плавания. На базовом уровне 1-3 годов обучения подготовка пловцов представляет собой планомерный процесс освоения двигательных умений и навыков, развития двигательных качеств. На этом этапе отсутствует какая-либо периодизация. Тренировочные занятия преимущественно направлены на освоение техники плавания всеми способами с применением разнообразных упражнений технической направленности. Подготовка начинающих пловцов характеризуется разнообразием средств и методов, широким применением материала различных видов спорта и подвижных игр, а также игрового метода. При обучении технике плавания необходимо освоить многообразные подготовительные упражнения. У обучающихся должна формироваться разносторонняя техническая база, предполагающая овладение широким комплексом разнообразных двигательных действий, что является основой для последующего эффективного технического совершенствования. Работа выполняется преимущественно в аэробном режиме. Основное содержание работы - разносторонняя техническая подготовка в плавании разными способами, освоение техники стартов, поворотов, преодоления подводных участков дистанций. Работа в воде дополняется двумя-тремя 45 минутными занятиями на суше, в которых основой являются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие гибкости, силовые (с сопротивлением партнера и использованием массы собственного тела). Важным моментом построения подготовки на этом этапе является отсутствие годичной периодизации, нацеленность на достижение высоких результатов в соревнованияхвозрастной группы.

Теоретическая подготовка 1-3 год обучения

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Содержание теории физической культуры и спорта

Техника безопасности при занятиях плаванием.

Специальный инвентарь и оборудование.

История развития плавания.

История мирового плавания. Современная история развития (Всероссийская федерация плавания, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации).

Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация плавания России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся плаванием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.

Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях плаванием. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания пловцов. Режим дня пловца. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

Основы здорового питания.

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания пловцов.

Значение занятий физической культуры и спорта для жизни.

Психологическая подготовка

Подготовка спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

Психологическая подготовка: задание на развитие «чувства воды»; психотехнические упражнения; развитие чувства времени; упражнение «мысленная репетиция»; психологическая подготовка к старту; упражнения для финишной мобилизации; упражнения для психической адаптации к публике.

Воспитательная работа

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для

жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

Гражданско-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель гражданско-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих основ личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

Гражданско-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения

играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Трудовое воспитание. Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины

и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя представлен в приложении 3.

4. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов и занятий в неделю представлены в таблице.

Продолжительность обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)	Число и продолжительность тренировочных занятия в день
1 год обучения	234	6	3	7-14	25-30	2 по 45 мин.
2 год обучения	234	6	3	8-15	25-30	2 по 45 мин.
3 год обучения	234	6	3	9-17	25-30	2 по 45 мин.

Формы обучения по образовательной программе - очная; с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (в случае необходимости перехода на дистанционное обучение)

Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия.

Формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа учащихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- контрольные испытания.

Средства обучения

Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования

№	Наименование	Кол-во изделий	Ед. измерения
1	доска для плавания	25	Шт
2	поплавок - вставка для ног	25	Шт
3	лопатка для плавания	25	Шт
4	скамейка гимнастическая	8	Шт
5	коврик гимнастический	25	Шт
6	гимнастические палки	25	Шт
7	нудлы	25	Шт
8	соединительный элемент для нудла	25	Шт
9	ласты	25	Шт
10	мячи резиновые	25	Шт
11	мяч ватерпольный	25	Шт
12	эластичная резина (жгут для плавания)	25	Шт
13	обруч гимнастический	25	Шт
14	скакалки	25	Шт
15	сетка для хранения инвентаря	25	Шт
16	секундомер	2	Шт
17	мяч футбольный, мяч футбольный	10-15	Шт
18	нарукавники	25	Шт
19	дыхательная трубка	25	Шт
20	тормозные пояса	25	Шт
21	эспандер	25	шт

Материально-техническое обеспечение: зал для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше и воде. Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения программы по окончании 1-го года обучения:

- знать основы физической культуры и спорта в России, историю развития мирового плавания, спортивного плавания в России и в области;
- знать правила поведения в бассейне и сухом зале,
- знать основы личной гигиены;
- знать основы плавания, терминологию плавания;
- уметь выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники спортивными способами плавания;
- умение проплывать дистанцию 25 м любым способом без остановки;
- развитие мотивации личности ребенка к систематическим занятиям плаванием,
- развитие важных двигательных качеств пловца: быстроты, ловкости, силы и выносливости,

– воспитание морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 2-го года обучения :

- знать о значении занятий физической культурой и спортом для жизни;
- иметь понятие о здоровом образе жизни;

- знать причины травматизма при занятии плаванием и правила его предупреждения;
- знать правила и способы оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- знать правила организации и проведения соревнований;
–совершенствование общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся;
– развитие навыков владения техническими приемами, необходимыми для решения задач в плавании;
– формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания;
- умение проплывать дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 3-го года обучения:
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта;
-знать гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом;
- приобрести углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- развитие координации движений, скоростных качеств, зрительно-двигательных реакций обучающихся в стандартных и нестандартных условиях;
– совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований;
– совершенствование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания;
– развитие у обучающихся способности анализировать и делать выводы по результатам участия в соревнованиях;
– достижение уровня высшей спортивной формы и обеспечение её реализации в спортивных достижениях;
- умение проплывать дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Результатами освоения образовательной программы обучающимися являются:
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков,
-повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов, привитие интереса к занятиям спортом,
- овладение основами техники плавания (элементами четырёх способов плавания, стартов и поворотов) и её совершенствование,
- повышение знаний в области теории физической культуры и спорта, физиологии человека, гигиены,
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий плаванием,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

6.Система оценки результатов освоения образовательной программы

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

В ходе освоения программы, предусмотрены следующие виды контроля учащихся:
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по виду спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную общеразвивающую программу, в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года. Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными формами текущего контроля могут быть:
- контрольные тренировки;
- соревнования;
- контрольные нормативы по физической подготовке.

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения. Аттестация проводится в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта и согласно расписанию занятий. Аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта.

Оценочные материалы реализации образовательной программы представлены в приложении 2.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры).
4. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров
5. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.- М.: Советский спорт, 2008.
6. Плавание: Учебник. Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов. Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры, под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФОН, 1996.
8. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
10. Приказ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание от 03.04.2013 г. №164.
11. Физиология спорта. Под ред. Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорт. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
http://www.fina.org/ - Международная федерация плавания
http://www.russwimming.ru/ - Всероссийская федерация плавания

Приложение 1

Календарный учебный график

Срок обучения: 39 учебных недель, с сентября по май. Начало учебного года 01 сентября Начало тренировочных занятий – согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников, с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Наименование материала	**9**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Всего**
1. Теоретические занятия										
2. Общефизическая подготовка										
Освоение комплексов физических упражнений										
Развитие гибкости, выносливости, силы, координации										
3. Специальная физическая подготовка										
Повышение уровня функциональных возможностей										
Развитие подвижности в суставах										
Специальные подготовительные упражнения										
4. Техническая подготовка										
Плавательная подготовка										
Упражнения для совершенствования техники плавания										
5. Соревнования										
6. Промежуточная аттестация										
Всего:										

Приложение 2

Оценочные материалы реализации образовательной программы

Нормативы по физической подготовке для групп 1-3 года обучения

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Возраст 7-10 лет		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	5 0	4 5
Плавание вольным стилем 25 м, 50 м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Возраст 11-12 лет		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	5 0	4 5
Плавание вольным стилем 25м,50 м	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Возраст 13-15 лет		
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	4 8	4 4
Плавание вольным стилем 25м, 50 м.	без учета времени	без учета времени

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Возраст 16-18 лет		
Плавание кролем на спине 25м, 50 м	без учета времени	без учета времени
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	4 8	4 4
Плавание кролем на груди 25 м, 50 м	без учета времени	без учета времен

Приложение 3

Примерный план воспитательной работы тренера-преподавателя

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Духовно-нравственное	1.Беседа «Состояние и развитие спорта в России» 2. Всемирный день здоровья 3. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 4. Участия в городских мероприятиях, посвященных Дню защиты детей.		
2	Гражданско-патриотическое	1. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы. 2. Беседы «Люблю свой край родной». 3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России. Беседы «Быть полезным своей стране»		
3	Трудовое	1.Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.		
4	Эстетическое	1. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах 2.Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа по правилам поведения в случае террористической опасности и при обстреле. 2. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой»		

		3.Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». 4.Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду 5. Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» 6. Беседа по правилам безопасности для воспитанников на спортплощадке. 7. Беседа «Безопасное поведение на объектах железнодорожного транспорта» 8. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время		
6	Работа с одарёнными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся		
7	Работа с родителями	1. Проведение родительских собраний. 2. Индивидуальные беседы с родителями		
8	Спортивно-массовые мероприятия	1. Культурно - досуговые мероприятия в группах. 2. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период осенних каникул (по отдельно составленному плану) 3. Организация и проведение спортивно-		

		массовых мероприятий на период зимних каникул (по отдельно составленному плану) 4. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий на период весенних каникул (по отдельно составленному плану)		