Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Физкультурно – оздоровительный комплекс «Лазурный»
Чаплыгинского муниципального округа Липецкой области

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО ФОК « Лазурный»
№ 67 от « 1 » сентября 2026 г.

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУ ДО ФОК « Лазурный»

Протокол № 1 от « 1 » сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая)

программа
ПЛАВАНИЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 48029A0C84CB6CB2F6AA4D83019C5AF6
Владелец: Свиридов Владимир Александрович
Действителен: с 28.01.2026 до 23.04.2027

Возраст детей: 6-18 лет
Срок реализации:1 год
Болотских Юрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Гришина Алеся Владимировна,
педагог дополнительного образования

Чаплыгин,2026

1. Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью повышения уровня здоровья детей, способности к адаптации организма ребенка к водной среде, их закаливания, приобретения жизненно важного навыка плавания; развития мотивации у детей к регулярным занятиям плаванием; обеспечения эмоционального благополучия ребенка.

Педагогическая целесообразность данной общеобразовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Цели Программы:

- создать условия для развития личности ребенка;
- обеспечить эмоциональное благополучие ребенка через приобщение занимающихся к общечеловеческим ценностям, профилактику

асоциального поведения, обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

- укрепить психическое и физическое здоровье детей посредствам использования занятий в условиях водной среды;
- способствовать формированию физических качеств, необходимых для освоения предпрофессиональной программы по плаванию: гибкости, координации, быстроты, аэробных возможностей;
- сформировать мотивацию ребенка к плаванию, в т. ч. спортивному плаванию;
- воспитать сознательное и ответственное отношение к тренировочным занятиям.

Задачи программы:

1. Обучить технике плавания кролем на груди.
2. Обучить технике плавания кролем на спине.
3. Ознакомить с элементами техники плавания способами брасс и дельфин.
4. Обучить технике стартов и поворотов.
5. Развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).
6. Привить интерес к плаванию.
7. Укрепить здоровье, закалить детей.

Отличительная особенность программы дополнительного образования заключается в том, что используется современная эффективная технология – одновременная методика обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность

обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Детям предоставляется возможность из большего количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 6-18 лет, которые изъявили желание научиться плавать и имеют медицинский допуск к занятиям.

Объём программы – 168 часов.

Занятия в группе проводятся следующим образом: 2 занятия в неделю.

Продолжительность одного занятия – 2 академических часа.

Перерыв - 15 мин.

Формы обучения и виды занятий

Программа по плаванию для спортивно – оздоровительной группы является: по форме организации — групповой.

Форма обучения – очная.

- по времени реализации — годичной.

Занятия по данной программе состоят из организационно-теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть носит максимально компактный характер и включает в себя только необходимую информацию о теме и предмете изучения.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Структура программы

Программа состоит из двух модулей: общая и специальная подготовка и плавательная подготовка.

Программа направлена на:

1. укрепление здоровья детей;
2. приобщение их к регулярным занятиям плаванием.

2. Планируемые результаты освоения программы

Общая и специальная подготовка способствует развитию у детей таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. У детей развиваются координационные способности.

Дети научатся держаться на воде, техники дыхания и скольжения, а также освоят соскоки и спады в воду с низкого бортика.

В результате плавательной подготовки дети научатся плавать кролем на груди, кролем на спине, ознакомятся с элементами стилей брасс и дельфин, а также освоят технику стартов и поворотов при плавании различными способами.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через следующие модули:

1. Общая и специальная подготовка.
2. Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).

Общая физическая подготовка в спортивном зале.

Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

Ходьба и бег в различном темпе и направлении.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п. Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.

Специальная физическая подготовка в спортивном зале.

Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

. *Имитационные упражнения на суше.* Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов. Бег с различной скоростью до 400 м.

Подготовительные упражнения в воде **(<u>выполняются на мелкой части бассейна</u>!).**

Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.

Погружения в воду при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения

«звездочка». При разучивании упражнений «медуза» и «звездочка» можно пользоваться плавательными досками.

Скольжения на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски). Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

Дыхательные упражнения. Основная задача – научиться ритмично дышать, делая короткий глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду. Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч. Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания). Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опираясь руками на слегка согнутые колени, медленно передвигаться по дну, толкая перед собой силой выдыхаемого воздуха надувной мяч. Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Из того же исходного положения поворачивать лицо в сторону для вдоха и опускать для выдоха. При повороте голову не поднимать.

Соскоки и спады. Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя. Стартовое положение рук и головы. Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры

и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

Плавательная подготовка.

Гребковые движения. Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна. Гребковые движения руками, стоя на дне; с медленным продвижением по дну. Разучивание гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин. Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.

Скольжения с использованием гребковых движений. Скольжения на груди, спине, боку с добавлением гребковых движений ногами кролем, брассом, дельфином (разучивание ведется с применением при необходимости плавательных досок). Скольжение с поворотом вокруг оси. Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином, брассом, кролем с использованием плавательных досок и без них. Ныряние с использованием гребковых движений руками способами дельфин и брасс. Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.

Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и на спине. Отработка и закрепление движений рук, ног, работа над дыханием, согласованием движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Брасс на груди и на спине (брасс на спине разучивается как вспомогательный способ плавания). Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании брассом. Дельфин. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Старт с тумбочки при плавании брассом, кролем на груди, дельфином. Старт из воды при плавании кролем на спине. Работа ног кролем на груди с плавательной доской. Работа ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног

брассом с плавательной доской. Работа ног дельфином с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской. Закрепление работы ног брассом с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.

Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног кролем на груди без плавательной доски. Разучивание 12 толчков ногами кролем на груди. Работа ног кролем на спине без плавательной доски. Работа ног брассом без плавательной доски. Работа ног дельфином без плавательной доски. Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на груди, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем. Изучение работы рук кролем на спине, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на спине, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на спине с использование движений руками кролем. Изучение работы рук брассом, стоя на дне. Закрепление работы рук брассом, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием движений руками брассом. Изучение работы рук дельфином, стоя на дне. Закрепление работы рук дельфином, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Работа рук брассом с колобашкой между бедер. Работа рук дельфином с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Работа рук брассом с колобашкой между бедер. Работа рук дельфином с колобашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на груди с колобашкой между бедер. Закрепление работы

рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.

Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди. Эстафеты кролем на спине. Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.

Брасс с полной координацией движений. Закрепление техники брассом в полной координации. Эстафеты стилем брасс. Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Эстафеты с разными видами плавания.

Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Изучение техники дыхания при плавании дельфином. Закрепление техники дыхания при плавании дельфином. Изучение техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Изучение согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Выработка ритма вдох – 2 удара ногами дельфином.

Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином. Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином. Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.

Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином. Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином.

Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м. Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользить дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями. Соревнования.

4. Организационно – педагогические условия

4.1 Материальное – техническое обеспечение

Для успешного проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. гимнастическая стенка (5-6 пролетов);
2. гимнастическая скамейка (2 штуки);
3. гимнастические маты (3 штуки);
4. скакалка (12 штук);
5. рулетка (1 штука);
6. мячи резиновые (6 штук);
7. пластмассовые обручи (6 штук);
8. резиновые амортизаторы (12 штук);
9. гантели наборные весом от 0,5 до 2 кг (12 комплектов);
10. универсальные тренажеры (4 штуки);
11. плавательные доски (20 штук);
12. лопатки для плавания (12 штук);
13. плавательные круги (6 штук);
14. мячи надувные (6 штук);
15. тонущие предметы яркой окраски (30 штук);
16. секундомеры (6 штук);

4.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей

4.3 Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. - Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия-пресс, 2006.
6. МакаренкоЛ.П. Плавание. Азбука спорта., 1979 г.
7. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. - М.: Советский спорт, 2006.

11. Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

5. Учебный план программы.

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	2	3	4
1.	Общая и специальная подготовка.	60	тестирование

2.	Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).	108	тестирование
4.	Итого:	168	

5.1 Формы промежуточной аттестации

«Общая и специальная подготовка»:

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

Тестирование на воде: выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», « Стрела»; скольжение на груди и на спине.

«*Плавательная подготовка***»:**

- скольжение на груди с движением ног кролем;
- скольжение на спине с движением ног кролем;
- скольжение на груди с движением ног брассом;
- скольжение на спине с движением ног брассом;
- скольжение на груди с движением ног и туловища дельфином;
- скольжение на спине с движением ног и туловища дельфином;
- проплыть кролем на груди дистанцию 25 м;
- проплыть кролем на спине дистанцию 25 м;
- проплыть брассом дистанцию 12 м;
- проплыть или проскользить дельфином дистанцию 12 м;
- старт при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином;
- плоский или открытый поворот при плавании всеми способами.

6. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

1. Продолжительность учебного года в ФОК:

   Начало учебного года – 1 сентября 2026 года

   Окончание учебного года – 30 июня 2027 года

   Количество учебных недель – 42 недели.

   Комплектование групп обучения с 01 по 15.09.2026 года.

2. Количество учащихся в группе – 10-15 человек.
3. Регламент образовательного процесса: 4 часа в неделю (168 часов в год).
4. Продолжительность занятий.

   Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ФОК в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу. Занятия начинаются не ранее 14.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

5. Продолжительность занятий – 2 академических часа.
6. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.
7. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершении каждого курса учебного плана.
8. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в праздничные дни.
9. ФОК организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основные формы работы с учащимися: групповая.

   Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание - сентябрь;

- итоговое собрание – июнь;

- индивидуальные встречи – в течение года.

7.Оценочные материалы

№	Упражнения тестирования	Норматив по уровням	
		Мальчики	Девочки
1.	Комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
2.	Игровые упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками -	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний)

		(средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется правильно по технике - (высокий)
3.	Длина скольжения на груди и на спине (м)	5 – низкий 7 – средний 9 – высокий	3 – низкий 5 – средний 9 – высокий
4.	Скольжение на груди и на спине с движением ног кролем	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
5.	Скольжение на груди и на спине с движением ног брассом	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по

		правильно по технике - (высокий)	технике - (высокий)
6.	Скольжение на груди и на спине с движением ног и туловища дельфином	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
7.	Плавание кроль на груди 25 м	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
8.	Плавание кроль на спине 25 м	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными

		незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
9.	Плавание брасс 12 м	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
10.	Плавание дельфин 12 м	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике

		технике - (высокий)	- (высокий)
11.	Старт при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
12.	Плоский или открытый поворот при плавании всеми способами.	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)

8.Методические материалы

Питание юного пловца

О питании юных пловцов тренер говорит не только с детьми, но и с их родителями на родительских собраниях.

Тезисы:

Питание пловцов должно быть разнообразным, с широким ассортиментом продуктов животного и растительного происхождения.

Калорийность суточного рациона у пловцов должна составлять в среднем 65 – 70 ккал, а при длительном плавании – 68 – 72 ккал на 1 кг массы тела.

В обычных условиях для пловцов рекомендуются следующие нормы пищевых веществ (*г* на 1 *кг* массы тела): белков – 2,1 – 2,3, жиров – 2,0 – 2,1, углеводов – 9,5 – 10. Учитывая, что юные пловцы находятся в стадии роста и развития, следует обеспечивать в рационе необходимое количество продуктов, богатых белками животного происхождения (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, бобовые). Особое внимание обращается на содержание в пище витаминов (особенно витаминов С и группы В) и минеральных веществ. Питание должно быть четырехразовым. Перед утренней тренировкой необходим небольшой завтрак, для чего можно использовать питательные смеси.

Необходимо соблюдать режим питания:

– не торопясь и своевременно завтракать, обедать и ужинать;

– продукты (в соответствии с необходимым количеством калорий) распределяются: на завтрак – 35%, обед – 40%, ужин – 25%;

– заботиться о содержании в пище витаминов;

– не принимать пищу перед физическими нагрузками, а после них – не ранее чем 30 минут;

– принимать пищу можно за час – полтора до начала тренировки.

другого вида спорта.

9.Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной секции проводится в соответствии с планом работы. Выявление и развитие спортивных способностей учащихся, воспитание активной гражданской позиции, чувство ответственности способствуют конкурсы, соревнования, спортивные фестивали, в которых принимают участие учащиеся объединения.

Сотрудничаем с образовательными, информационными и культурными учреждениями города и района, средствами массовой информации. Публикуем фотографии в районной газете «Раненбургский вестник». Учащиеся объединения принимают активное участие в районных культурно-массовых и спортивных мероприятиях, которые проводит комитет образования, администрация города и округа. Общественно-полезная работа проводится на протяжении всей деятельности. Систематически проводим велопробеги и экскурсии в природу.

Систематически проводим профилактическую работу о вредных привычках и организовываем мероприятия по здоровому образу жизни учащихся.

Для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, главным является нравственный пример педагога, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам.

10.Работа с родителями

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Программно – методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

- Рабочая программа по модулю «Общая и специальная подготовка» (Приложение 1)
- Рабочая программа по модулю «Плавательная подготовка» (Приложение 2).

Рабочая программа по модулю

«Общая и специальная подготовка»

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

(60 часов)

Задачи модуля:

1. Развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

2. Научить детей держаться на воде.

3. Научить детей технике скольжения.

4. Научить детей технике дыхания.

5.Научить детей соскокам и спадам в воду с низкого бортика.

Планируемые результаты освоения программы.

Общая и специальная подготовка способствует развитию у детей таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. У детей развиваются координационные способности.

Дети научатся держаться на воде, техники дыхания и скольжения, а также освоят соскоки и спады в воду с низкого бортика.

Содержание программы

Общая и специальная подготовка включает в себя занятия в спортивном зале с использованием универсальных тренажеров и различного рода инвентаря и подготовительные упражнения в воде. Средствами физической подготовки являются упражнения общеразвивающего характера, специальные имитационные упражнения, подвижные игры.

Общая физическая подготовка в спортивном зале.

Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

Ходьба и бег в различном темпе и направлении.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п. Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.

Специальная физическая подготовка в спортивном зале.

Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц,

участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

. *Имитационные упражнения на суше.* Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов. Бег с различной скоростью до 400 м.

Подготовительные упражнения в воде **(выполняются на мелкой части бассейна!).**

Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.

Погружения в воду при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения «звездочка». При разучивании упражнений «медуза» и «звездочка» можно пользоваться плавательными досками.

Скольжения на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски). Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

Дыхательные упражнения. Основная задача – научиться ритмично дышать, делая короткий глубокий вдох и продолжительный полный выдох в воду. Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч. Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания). Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опираясь руками на слегка согнутые колени, медленно передвигаться по дну, толкая перед собой силой выдыхаемого воздуха надувной мяч. Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Из того же исходного положения поворачивать лицо в сторону для вдоха и опускать для выдоха. При повороте голову не поднимать.

Соскоки и спады. Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя. Стартовое положение рук и головы. Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.

В период подготовительных упражнений в воде широко используются игровые способы усвоения учебного материала. Проводятся различные игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д.

.

Календарно – тематическое планирование

№	Дата проведения Занятия	Краткое содержание занятия	Количество часов

п/п				
	План	Факт		
1			Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	1
2			**Строевые упражнения.** Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
3			**Ходьба и бег в различном темпе и направлении.**	1
4			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
5			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
6			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
7			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
8			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
9			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1

10				
11			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
12			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
13			Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
14			Общеразвивающие упражнения. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
15			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
16			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
17			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
18			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
19			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
20			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
21			*СПУ.* Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях.	1
22			*СПУ.* Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, универсальных тренажеров для укрепления мышц,	1

			участвующих в гребковых движениях.	
23			СПУ. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1
24			СПУ. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.	1
25			*Имитационные упражнения на суше.* Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином.	1
26			*Имитационные упражнения на суше.* Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином.	1
27			*Имитационные упражнения на суше.* Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.	1
28			*Имитационные упражнения на суше.* Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.	1
29			*Имитационные упражнения на суше.* Имитация стартового прыжка и поворотов.	1
30			*Имитационные упражнения на суше.* Имитация стартового прыжка и поворотов.	1
31			*Имитационные упражнения на суше*. Бег с различной скоростью до 400 м.	1
32			*Передвижения* по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, приседания.	1
33			*Погружения в воду* при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна.	1
34			Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела» последовательное их выполнение в прямом и обратном порядке, переворот на спину и обратно из положения «звездочка».	1
35			*Скольжения* на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать	1

			плавательные доски).	
36			Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.	1
37			*Дыхательные упражнения.* Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч.	1
38			*Дыхательные упражнения.* Выпрыгивания из воды для вдоха и последующее погружения для выдоха. Прыжки в обруч.	1
39			*Дыхательные упражнения.* Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания).	1
40			*Дыхательные упражнения.* Выпрыгивание из воды вперед для вдоха с последующим нырянием головой вперед, скольжением под водой с одновременным выдохом в воду (это упражнение предварительно разучивается при задержке дыхания).	1
41			*Дыхательные упражнения.* Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох).	1
42			*Дыхательные упражнения.* Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох).	1
43			*Дыхательные упражнения.* Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.	1
44			*Дыхательные упражнения.* Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.	1

45			*Дыхательные упражнения.* Стартовое положение рук и головы.	1
46			*Дыхательные упражнения.* Стартовое положение рук и головы.	1
47			*Дыхательные упражнения.* Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.	1
48			*Дыхательные упражнения.* Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.	1
49			*Дыхательные упражнения.* Спады из стартового положения с последующим скольжением с применением гребковых движений рук и ног.	1
50			Игровые упражнения «Звездочка».	1
51			Игровые упражнения «Стрела».	1
52			Игровые упражнения «Медуза».	1
53			Игровые упражнения «Поплавок».	1
54			Игры и состязания с использованием надувных мячей.	1
55			Игры и состязания с использованием надувных мячей, плавательных досок, обручей, тонущих предметов и т.д. .	1
56			Отработка строевых упражнений.	1
57			Отработка общеукрепляющих упражнений.	1

58			Отработка дыхательных упражнений.	1
59			Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.	1
60			Тестирование на воде: выполнение игровых упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», « Стрела»; скольжение на груди и на спине.	1

Рабочая программа по модулю

«Плавательная подготовка»

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

(108 часов)

Задачи модуля:

1. Обучить технике плавания кролем на груди.

2. Обучить технике плавания кролем на спине.

3. Ознакомить с элементами техники плавания способами брасс и дельфин.

4.Обучить техники стартов и поворотов.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате плавательной подготовки дети научатся плавать кролем на груди, кролем на спине, ознакомятся с элементами стилей брасс и дельфин, а также освоят технику стартов и поворотов при плавании различными способами.

Содержание программы.

Плавательная подготовка.

Гребковые движения. Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна. Гребковые движения руками, стоя на дне; с медленным продвижением по дну. Разучивание гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин. Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.

Скольжения с использованием гребковых движений. Скольжения на груди, спине, боку с добавлением гребковых движений ногами кролем, брассом, дельфином (разучивание ведется с применением при необходимости плавательных досок). Скольжение с поворотом вокруг оси. Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином, брассом, кролем с использованием плавательных досок и без них. Ныряние с использованием гребковых движений руками способами дельфин и брасс. Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.

Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди и на спине. Отработка и закрепление движений рук, ног, работа над дыханием, согласованием движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Брасс на груди и на спине (брасс на спине разучивается как вспомогательный способ плавания). Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Открытый поворот при плавании брассом. Дельфин. Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Старт с тумбочки при плавании брассом, кролем на груди, дельфином. Старт из воды при плавании кролем на спине. Работа ног кролем на груди с плавательной доской. Работа ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног брассом с плавательной доской. Работа ног дельфином с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской. Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской. Закрепление работы ног брассом с плавательной доской. Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.

Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской. Работа ног кролем на груди без плавательной доски. Разучивание 12 толчков ногами кролем на груди. Работа ног кролем на спине без плавательной доски. Работа ног брассом без плавательной доски. Работа ног дельфином без плавательной доски. Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на груди, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем. Изучение работы рук кролем на спине, стоя на дне. Закрепление работы рук кролем на спине, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на спине с использование движений руками кролем. Изучение работы рук брассом, стоя на дне. Закрепление работы рук брассом, стоя на дне, с медленным продвижением по дну. Скольжение на груди с использованием движений руками брассом. Изучение работы рук дельфином, стоя на дне. Закрепление работы рук дельфином, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Работа рук брассом с колобашкой между бедер. Работа рук дельфином с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер. Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Работа рук брассом с колобашкой между бедер. Работа рук дельфином с колобашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на груди с

колобашкой между бедер. Закрепление работы рук кролем на спине с колобашкой между бедер. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди. Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.

Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди. Эстафеты кролем на спине. Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.

Брасс с полной координацией движений. Закрепление техники брассом в полной координации. Эстафеты стилем брасс. Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Эстафеты с разными видами плавания.

Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно. Изучение техники дыхания при плавании дельфином. Закрепление техники дыхания при плавании дельфином. Изучение техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Закрепление техники движения рук при плавании дельфином. Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином. Изучение согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Выработка ритма вдох – 2 удара ногами дельфином.

Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища дельфином. Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином. Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином. Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином. Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.

Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином. Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м. Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользить дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями. Соревнования.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			*Гребковые движения.* Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна.	1
2			Гребковые движения руками, стоя на дне.	1
3			Гребковые движения руками с медленным продвижением по дну.	1

4			Разучивание гребковых движений способами кроль.	1
5			Разучивание гребковых движений способами брасс.	1
6			Разучивание гребковых движений способами дельфин.	1
7			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
8			*Скольжения с использованием гребковых движений.* Скольжения на груди.	1
9			Скольжения на спине.	1
10			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
11			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
12			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
13			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
14			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
15			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
16			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
17			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
18			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1

19			Скольжение с поворотом вокруг оси тела.	1
20			Скольжение с поворотом вокруг оси тела.	1
21			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином с использованием плавательных досок и без них.	1
22			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками брассом с использованием плавательных досок и без них.	1
23			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом дельфин.	1
24			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом брасс.	1
25			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
26			*Изучение техники спортивных способов плавания.* Кроль на груди.	1
27			*Изучение техники спортивных способов плавания.* Кроль на спине.	1
28			Отработка движений рук.	1
29			Закрепление движений рук.	1
30			Отработка движений ног.	1
31			Брасс на груди.	1
32			Брасс на спине.	1

33			Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
34			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
35			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
36			Открытый поворот при плавании брассом.	1
37			*Изучение техники спортивных способов плавания* Дельфин.	1
38			*Закрепление техники спортивных способов плавания* Дельфин.	1
39			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
40			Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.	1
41			Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином	1
42			Отработка согласования гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
43			Старт с тумбочки при плавании брассом на груди.	1
44			Старт с тумбочки при плавании кролем на груди.	1
45			Старт с тумбочки при плавании на груди, дельфином.	1
46			Работа ног кролем на груди с плавательной доской.	1

47			Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	1
48			Работа ног брассом с плавательной доской.	1
49			Работа ног дельфином с плавательной доской.	1
50			Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
51			Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
52			Закрепление работы ног брассом с плавательной доской.	1
53			Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
54			Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
55			Работа ног кролем на спине без плавательной доски.	1
56			Работа ног брассом без плавательной доски.	1
57			Работа ног дельфином без плавательной доски.	1

58			Повторение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
59			Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
60			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
61			Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем.	1
62			Повторение работы рук кролем на спине.	1
63			Закрепление работы рук кролем на спине.	1
64			Скольжение на спине с использование движений руками кролем.	1
65			Повторение работы рук брассом.	1
66			Закрепление работы рук брассом.	1
67			Скольжение на груди с использованием движений руками брассом.	1
68			Повторение работы рук дельфином.	1

69			Закрепление работы рук дельфином.	1
70			Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1
71			Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер.	1
72			Работа рук брассом с колобашкой между бедер.	1
73			Работа рук дельфином с колобашкой между бедер.	1
74			Закрепление работы рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1
75			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди.	1
76			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди.	1
77			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.	1
78			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.	1
79			Кроль на груди в полной координации.	1
80			Кроль на груди в полной координации.	1
81			Кроль на спине в полной координации.	1
82			Кроль на спине в полной координации.	1
83			Эстафеты кролем на груди.	1

84			Эстафеты кролем на спине.	1
85			Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.	1
86			Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.	1
87			Брасс с полной координацией движений.	1
88			Эстафеты стилем брасс.	1
89			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
90			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
91			Эстафеты с разными видами плавания.	1
92			Эстафеты с разными видами плавания.	1
93			Изучение техники дыхания при плавании дельфином.	1
94			Закрепление техники дыхания при плавании дельфином.	1
95			Изучение техники движения рук при плавании дельфином.	1
96			Закрепление техники движения рук при плавании дельфином.	1
97			Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
98			Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
99			Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином.	1

100			Изучение согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином.	1
101			Закрепление согласованности дыхания с движением ног при плавании дельфином.	1
102			Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
103			Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
104			Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
105			Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
106			Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м.	1
107			Выполнение контрольных заданий: проплыть брассом дистанцию 12 м, проплыть или проскользить дельфином дистанцию 12 м, старт при плавании всеми стилями, открытый поворот при плавании всеми стилями.	1
108			Соревнования.	1