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

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ФОК «Лазурный»

Протокол № 8 от 18 июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБУ ДО ФОК
«Лазурный» Чаплыгинского
муниципального округа

Приказ № 63 от «18» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ

Возраст детей**:** от 6 до 18 лет
Срок реализации программы**:** 1 год
Составители:
педагог дополнительного образования Васин Д.М.,
педагог дополнительного образования Ярцева Е.А.,
педагог дополнительного образования Хаперский Д.И.,
педагог дополнительного образования Камышников А.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

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

Чаплыгин, 2026

1. Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» 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 - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

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.

Цель программы:

Формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организация свободного времени детей, обеспечение их адаптации к жизни в обществе, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

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

Модуль 1 ориентирован на обучающихся 6-12 лет, которые изъявили желание научиться плавать и имеют допуск врача к занятиям. Модуль 2 – на

обучающихся 13-18 лет, которые изъявили желание научиться плавать и имеют допуск врача к занятиям.

Количество детей в группе: от 10 до 15 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе занимаются дети с разным уровнем способностей.

Объём и срок реализации программы. Общий объем программы 252 часа, программа рассчитана на один год обучения: Модуль 1 – 168 часов в год, Модуль 2 – 252 часа в год. Программа реализуется в течение учебного года – 42 учебных недели.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: для Модуля 1 – занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут. Для Модуля 2 – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час – 45 минут.

Форма занятий – групповая.

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, каждый из которых включает в себя 2 учебных курса: 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, технике 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 каждого модуля реализуется через следующие учебные курсы:

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

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа обеспечена квалифицированными педагогическими кадрами. Реализацию программы осуществляют штатные и внештатные педагогические работники. К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования:

Педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное или высшее образование без предъявления к стажу педагогической работы, выполняющий качественно и в полном объёме возложенные на него должностные обязанности.

Основные обязанности педагога дополнительного образования:

- комплектует состав обучающихся детского объединения и принимает меры по его сохранению в течение срока обучения;
- осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы;
- обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизической целесообразности;
- обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся;
- составляет планы и конспекты занятий, обеспечивает их выполнение; ведёт установленную документацию и отчётность;
- выявляет творческие способности обучающихся, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей;

• поддерживает высокомотивированных и талантливых обучающихся;

• оказывает в пределах своей компетенции консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также другим педагогическим работникам образовательного учреждения;

• выполняет правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты, обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся в период образовательного процесса;

• проводит инструктаж обучающихся по безопасности на учебных занятиях;

• систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

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. Плавание: Учебник для вузов // Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. - Плавание: игровой метод обучения. М.: Олимпия-пресс, 2006.
7. Макаренко Л.П. Плавание. Азбука спорта., 1979 г.
8. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

11.Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. - М.: Советский спорт, 2006.

5. Учебный план программы

№ п/п	Содержание предметной области	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
		Модуль 1	Модуль 2	
		6 – 12 лет	13 – 18 лет	
1.	Общая и специальная подготовка.	60	60	тестирование
2.	Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания).	108	192	тестирование
4.	Всего часов	168	252	

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: для Модуля 1 – 4 часа в неделю (168 часов в год), для Модуля 2 – 6 часов в неделю (252 часа 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.

Модуль 1

(4 часа в неделю)

№ п/п	Учебные курсы	Часы	Месяцы										
			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Итого
1.	Общая и специальная подготовка	60	18	18	16	8							60
2.	Плавательная подготовка	108				10	12	16	18	18	16	18	108
Общее количество часов		168	18	18	16	18	12	16	18	18	16	18	168

Модуль 2

(6 часов в неделю)

№ п/п	Учебные курсы	Часы	Месяцы										
			Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Итого
1.	Общая и специальная подготовка	60	26	26	8								60
2.	Плавательная подготовка	192			18	26	18	24	28	26	26	26	192
Общее количество часов		252	26	26	26	26	18	24	28	26	26	26	252

7. Оценочные материалы

№	Упражнения для 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	Выполняется с	Выполняется с

	упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрела»	ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)	ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) 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 технике

		правильно по технике - (высокий)	- (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 незначительными ошибками - (средний) Выполняется	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике

		правильно по технике - (высокий)	- (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 технике - (высокий)	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике - (высокий)
11.	Старт при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется	Выполняется с ошибками - (низкий) Выполняется с незначительными ошибками - (средний) Выполняется правильно по технике

		правильно по технике - (высокий)	- (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

Для реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Методические комплексы, состоящие из информационного материала, инструкционных и технологических карт, методических разработок и планов конспектов занятий, методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.
2. Материалы для контроля и определения результативности занятий.
3. Развивающие и диагностические процедуры: тесты, развивающие игры.
4. Дидактические материалы: раздаточные карты.

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 округа, 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 1 (Приложение 1)
- Рабочая программа по Модулю 2 (Приложение 2)

Рабочая программа по Модулю 1

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

(60 часов)

Задачи учебного курса:

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

№ п/п	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	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
10			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
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, участвующих в гребковых движениях.	1
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	1

			работой рук и ног при плавании различными способами.	
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 плавательные доски).	1
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

«Плавательная подготовка»

(108 часов)

Задачи учебного курса:

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
			Скольжения на спине.	1

9				
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	1

			и на спине.	
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
			Совершенствование техники	1

76			движения рук при плавании кролем на груди.	
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

Рабочая программа по Модулю 2

«ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

(60 часов)

Задачи учебного курса:

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

№ п/п	Дата проведения Занятия	Краткое содержание занятия	Количество часов

	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
10			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
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	1

			исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	
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, участвующих в гребковых движениях.	1
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, ельфином.	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 плавательные доски).	1
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	1

			разучивается при задержке дыхания).	
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).	
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

«Плавательная подготовка»

(192 часа)

Задачи учебного курса:

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, с медленным продвижением по дну.	1
3			Разучивание гребковых движений способами кроль.	1
4			Разучивание гребковых движений способами кроль.	1
5			Разучивание гребковых движений способами брасс.	1
			Разучивание гребковых движений	1

6			способами брасс.	
7			Разучивание гребковых движений способами дельфин.	1
8			Разучивание гребковых движений способами дельфин.	1
9			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
10			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
11			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
12			Закрепление гребковых движений способами кроль, брасс, дельфин.	1
13			*Скольжения с использованием гребковых движений.* Скольжения на груди.	1
14			Скольжения на груди.	1
15			Скольжения на спине.	1
16			Скольжения на спине.	
17			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
18			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
19			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
20			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
21			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
22			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
23			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
24			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
25			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
26			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами	1

			кролем.	
27			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
28			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.	1
29			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
30			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
31			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
32			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
33			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
34			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
35			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
36			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
37			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
38			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами брассом.	1
39			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
40			Скольжения на спине с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
41			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
42			Скольжения на груди с добавлением гребковых движений	1

			ногами дельфином.	
43			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
44			Скольжения на боку с добавлением гребковых движений ногами дельфином.	1
45			Скольжение с поворотом вокруг оси	1
46			Скольжение с поворотом вокруг оси	1
47			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином с использованием плавательных досок и без них.	1
48			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками дельфином с использованием плавательных досок и без них.	1
49			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками брассом с использованием плавательных досок и без них.	1
50			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками брассом с использованием плавательных досок и без них.	1
51			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.	1
52			Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.	1
53			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом дельфин.	1
54			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом дельфин.	1
55			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом брасс.	1
56			Ныряние с использованием гребковых движений руками способом брасс.	1

57			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
58			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
59			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
60			Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений.	1
61			*Изучение техники спортивных способов плавания.* Кроль на груди.	1
62			*Изучение техники спортивных способов плавания.* Кроль на спине.	1
63			Отработка движений рук.	1
64			Отработка движений рук.	1
65			Закрепление движений рук.	1
66			Закрепление движений рук.	1
67			Отработка движений ног.	1
68			Отработка движений ног.	1
69			Закрепление движений ног.	
70			Закрепление движений ног.	
71			Брасс на груди.	1
72			Брасс на груди.	1
73			Брасс на спине.	1
74			Брасс на спине.	1
75			Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
76			Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на	1

			спине.	
77			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
78			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
79			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
80			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
81			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
82			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
83			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
84			Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
85			Открытый поворот при плавании брассом.	1
86			Открытый поворот при плавании брассом.	
87			*Изучение техники спортивных способов плавания* Дельфин.	1
88			*Закрепление техники спортивных способов плавания* Дельфин.	1
89			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
90			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
91			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
92			Движение рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием.	1
93			Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений	1

			рук с дыханием.	
94			Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.	1
95			Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином	1
96			Согласование гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином	1
97			Отработка согласования гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
98			Отработка согласования гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
99			Старт с тумбочки при плавании брассом на груди.	1
100			Старт с тумбочки при плавании брассом на груди.	1
101			Старт с тумбочки при плавании кролем на груди.	1
102			Старт с тумбочки при плавании на груди, дельфином.	1
103			Работа ног кролем на груди с плавательной доской.	1
104			Работа ног кролем на груди с плавательной доской.	1
105			Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	1
106			Работа ног кролем на спине с плавательной доской.	1
107			Работа ног брассом с плавательной доской.	1
108			Работа ног брассом с плавательной доской.	1
109			Работа ног дельфином с плавательной доской.	1

110			Работа ног дельфином с плавательной доской.	1
111			Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
112			Закрепление работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
113			Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
114			Совершенствование работы ног кролем на груди с плавательной доской.	1
115			Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
116			Совершенствование работы ног кролем на спине с плавательной доской.	1
117			Работа ног кролем на спине без плавательной доски.	1
118			Работа ног кролем на спине без плавательной доски.	1
119			Работа ног брассом без плавательной доски.	1
120			Работа ног брассом без плавательной доски.	1
121			Работа ног дельфином без плавательной доски.	1
122			Работа ног дельфином без плавательной доски.	1
123			Повторение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1

124			Закрепление техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.	1
125			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
126			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
127			Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	1
128			Скольжение на груди с использованием гребковых движений руками кролем.	1
129			Повторение работы рук кролем на спине.	1
130			Закрепление работы рук кролем на спине.	1
131			Скольжение на спине с использование движений руками кролем.	1
132			Скольжение на спине с использование движений руками кролем.	1
133			Повторение работы рук брассом.	1
134			Закрепление работы рук брассом.	1
135			Скольжение на груди с использованием движений руками брассом	1
136			Скольжение на груди с использованием движений руками брассом.	1
137			Повторение работы рук дельфином.	1
138			Закрепление работы рук дельфином.	1
139			Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1

140			Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1
141			Работа рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1
142			Работа рук кролем на спине с колобашкой между бедер.	1
143			Работа рук брассом с колобашкой между бедер.	1
144			Работа рук дельфином с колобашкой между бедер.	1
145			Закрепление работы рук кролем на груди с колобашкой между бедер.	1
146			Закрепление работы рук кролем на спине с колобашкой между бедер.	1
147			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди.	1
148			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди.	1
149			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.	1
150			Совершенствование техники движения рук при плавании кролем на спине.	1
151			Кроль на груди в полной координации.	1
152			Кроль на груди в полной координации.	1
153			Кроль на спине в полной координации.	1
154			Кроль на спине в полной координации.	1
155			Эстафеты кролем на груди.	1
156			Эстафеты кролем на груди.	1
157			Эстафеты кролем на спине.	1
158			Эстафеты кролем на спине.	1
159			Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль	1

			на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.	
160			Изучение техники перехода от стиля кроль на груди к стилю кроль на спине на ходу со сменой вариантов дыхания.	1
161			Брасс с полной координацией движений.	1
162			Брасс с полной координацией движений.	1
163			Закрепление техники брассом в полной координации.	1
164			Закрепление техники брассом в полной координации.	1
165			Эстафеты стилем брасс.	1
166			Эстафеты стилем брасс.	1
167			Эстафеты с разными видами плавания.	1
168			Эстафеты с разными видами плавания.	1
169			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
170			Изучение техники перехода от стиля брасс к стилю кроль и обратно.	1
171			Изучение техники дыхания при плавании дельфином.	1
172			Закрепление техники дыхания при плавании дельфином.	1
173			Изучение техники движения рук при плавании дельфином.	1
174			Закрепление техники движения рук при плавании дельфином.	1
175			Изучение техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
176			Закрепление техники движения ног и туловища при плавании дельфином.	1
177			Изучение согласованности дыхания с движением рук при плавании дельфином	1
178			Изучение согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании	1

			двухударным слитным дельфином.	
180			Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
182			Закрепление согласованности гребковых движений рук с движением ног при плавании двухударным слитным дельфином.	1
183			Кроль на груди в полной координации.	1
184			Кроль на спине в полной координации.	1
185			Тестирование: скольжение на груди; скольжение на груди с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
186			Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	1
187			Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	1
188			Тестирование: скольжение на спине; скольжение на спине с движением ног кролем, брассом, дельфином.	1
189			Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м.	1
190			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
191			Соревнования.	1
192			Соревнования.	1