

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ  
от 04 сентября 2024 г. № 359

Директор

Л.А. Якимова

ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ  
«ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ»  
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации – 1 год

Преподаватель:  
Лобашев Алексей Геннадьевич,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию базового уровня освоения «Прикладное плавание» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность программы - *физкультурно-оздоровительная.*

Плавание – прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма. Умение держаться на воде и плавать порой может сохранить жизнь себе или окружающим, попавшим в экстремальную ситуацию.

Плавание имеет большое эмоциональное значение (его значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, обеспечении устойчивого и стабильного состояния);

Очень важный аспект - оздоровительно-гигиенический (значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды). Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное воздействие на нервную систему, активизирует обмен веществ. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры);

Плавание имеет и лечебное воздействие на организм (особенно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей, оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему; человеческое тело, погруженное под воду, характеризуется состоянием, близким невесомости).

**Актуальность данной программы** состоит в том, что умеющий плавать человек, оказавшись в воде, знает, что либо доплывет до берега или какого-то плавсредства, либо сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Так что умение плавать - навык жизненно важный для каждого человека. Чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного. Однако технику спортивных способов плавания быстрее осваивают дети младшего и среднего школьного возраста.

В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов, видоизмененная применительно к окружающим условиям и задачам, стоящих перед пловцом.

Отличие данной программы от других программ по обучению плаванию состоит, не только в возможности научить детей спортивным способам плавания (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй), но и формировать готовность и умение оказать помощь терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в

случае необходимости освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь.

Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой и многое другое.

**Цель программы:** обучение детей младшего школьного возраста прикладным навыкам плавания и использованию их в экстремальных ситуациях на открытой воде, приобщение к здоровому образу жизни, формирование устойчивого интереса к спортивно-оздоровительным и прикладным видам плавания, к занятиям физической культурой и спортом.

**Срок реализации программы** – 1 год, возраст детей 7-10 лет.

Программа - модульная, рассчитана на реализацию двух модулей в течение одного учебного года: *1 модуль (октябрь - декабрь): 13 недель по 2 часа - 26 часа; второй модуль (январь – май): 20 недель по 2 часа – 40 часов, всего 66 часов – первый год обучения.*

Дети переводятся в группу следующего года обучения на основании выполнения контрольных нормативов.

Группа состоит из 20-25 обучающихся. Занятия проходят на базе МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ (большой плавательный бассейн - 3 дорожки х 25 м. и малый плавательный бассейн - 8 м. х 6 м.).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- владение коммуникативными навыками;
- способность управлять своими эмоциями, быть уверенным в себе, самостоятельным;
- умение взаимодействовать с товарищами;
- владение знаниями о здоровом образе жизни, об основах организации и проведения занятий физической культурой;
- освоение характерных социальных ролей и функций;
- сформированная потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, владение навыками самообслуживания;
- способность проявлять нравственные и волевые качества, дисциплинированность, организованность, ответственности за свои поступки, активность и самостоятельность.

### **Метапредметные результаты**

#### **Метапредметные понятия:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующий развитию личности;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям.

#### **Универсальные учебные действия:**

- умение планировать режим дня;
- умение рационально планировать занятия, добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению знаний и умений;
- умение активно использовать занятия плаванием для позитивных изменений
- умение поддерживать и повышать уровень качества жизни с помощью

физического развития и закаливания организма;

- владение жизненно необходимым навыком плавания;
- владение коммуникативными навыками;
- владение широким арсеналом двигательных действий;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду.

#### **Предметные результаты (обучающие):**

- владение детьми теоретическими знаниями в области истории олимпийского движения и истории спорта;
- использование освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- знание основ физкультурного образования;
- владение основами техники прикладного плавания и широким кругом двигательных навыков;
- владение жизненно необходимыми движениями и навыками спасения на воде: различными способами ныряния, способами транспортировки и приемами освобождения от захватов;
- повышение мотивации к занятиям плаванием и сформированный устойчивый интерес к прикладному плаванию.
- способность преодолевать трудности, выполнять задания по физической и специальной физической подготовке в полном объеме, развитие физических способностей;
- разносторонняя физическая подготовленность обучающихся: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- развитие интеллектуальных способностей;
- развитие стрессоустойчивости в условиях экстремальных ситуаций.

#### **Формы и методы, используемые в программе.**

*Основной формой работы является учебное занятие, которое состоит из теоретической и практической части.*

При реализации программы используются *четыре основных группы методов.*

*Методы формирования новых знаний и способов деятельности:* рассказ, объяснение, показ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.

*Методы организации деятельности обучающихся:* ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.

*Методы контроля и самоконтроля:* тестирование, анкетирование, сдача нормативов, соревнования.

*Методы формирования личностных результатов:* беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации.

#### **Педагогические технологии, используемые при обучении плаванию:**

- игровые технологии (Шмаков И.С.),
- технология дифференцированного обучения (индивидуализации – Унт И.Э.),
- технологии групповой работы (по Селевко Г. К.),
- педагогика сотрудничества (Сухомлинский В.А.),
- технологии личностно-ориентированного образования (Якиманская И.С.)

## Ожидаемые результаты 1-го года обучения

### В конце 1 модуля:

- проплывать 25м в/ст и 25м н/сп с выполнением старта с «тумбочки», с сохранением техники данных видов плавания;
- уметь проныривать 5 – 9 м со старта;

### В конце 2 модуля:

- проплывать 50м в/ст и 50м н/сп на время с выполнением старта с «тумбочки», с сохранением техники данных видов плавания;
- уметь проныривать 8 – 12 м со старта;
- знать 1 – 2 приема освобождения от захватов (в условиях зала);
- знать 1 – 2 способа транспортировки (в условиях зала).

### Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные уроки;
- соревнования.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Теория – 12 часов.

- 1.1. Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности. Инструктаж по технике безопасности на воде. Правила поведения в воде и в бассейне.
- 1.2. Правила дорожного движения. Путь следования до бассейна и обратно
- 1.3. Техника спортивного плавания. Изучение схем и видеоматериалов спортивных видов плавания: кроль на груди и на спине
- 1.4. Первая доврачебная помощь пострадавшему на воде. Виды спасения утопающего. Знакомительные беседы и практикум
- 1.5. Прикладное значение плавания. Знания о спасении утопающих на открытых водоемах и в закрытых помещениях (освобождение от захватов, транспортировка утопающего.)

### II. Общая физическая подготовка – 7 часов.

- 2.1. Ходьба и бег.
- 2.2. Общеразвивающие упражнения: прыжки, круговые упражнения рук и имитационные упражнения.
- 2.3. Упражнения на гибкость.
- 2.4. Упражнения на расслабление.
- 2.5. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, «Штандер», «Удочка», «Горячо - холодно»), эстафеты, «Рыбаки и рыбки».

### III. Специальная физическая подготовка – 7 часов

- 3.1. Имитационные упражнения на суше. Работа рук: «Мельница», «Лапки лягушат», «Дельфин». Работа ног: кроль, брасс, дельфин. Работа ног: брасс, дельфин, кроль.
- 3.2. Упражнения на развитие силы и гибкости.
- 3.3. Упражнения на выносливость. Кросс, упражнения на пресс, силовая работа с отягощением и резиной.

### IV. Практические занятия – 36 часов.

- 4.1. Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.
- 4.2. Погружения в воду и открывание глаз в воду.
- 4.3. Способы погружения и ныряния.

- 4.4. Приемы освобождения от захватов.
- 4.5. Способы транспортировки пострадавшего.
- 4.6. Старты, повороты. Основные старты, альтернативные старты, повороты.

**V. Игры и развлечения на воде – 2 часа.**

- 5.1. «Карась и Щука», «Водолазы», «Салки».
- 5.2. Эстафеты, «Доставка письма», проплывание в ластах, транспортировка мяча, ныряние за предметами. «Водное поло», «С донесением вплавь», «Найти трассу», «Переправа».

**VI. Контрольный урок – 2 часа.**

- 6.1. Проведение квартальных курсовок с учетом изучения плавательных навыков, совершенствование техники плавания. Участие в соревнованиях.

**Учебно-тематический план 1 года обучения ( 1 модуль)**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	опрос
1.1	Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности	0,5	0,5	-	опрос
1.2	ПДД	3	3	-	опрос
1.3	Техника спортивного плавания. Повторение основных техник плавания.	0,5	0,5	-	опрос
1.4	Первая неотложная помощь пострадавшему на воде. Оказание первой помощи.	0,5	0,5	-	опрос
1.5	Прикладное значение плавания.	0,5	0,5	-	опрос
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	визуальный контроль (наблюдение)
2.1	Ходьба и бег.	0,5	-	0,5	наблюдение, хронометрирование
2.2	Общеразвивающие упражнения.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.3	Упражнения на гибкость.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.4	Упражнения на расслабление.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.5	Игры, спортивные игры.	1	-	1	наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	наблюдение, хронометрирование
3.1	Имитационные упражнения на суше.	1	-	1	наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	-	1	наблюдение
3.3	Упражнение на выносливость.	1	-	1	наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
4.1	Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	7	-	7	наблюдение
4.2	Погружения в воду и открывание глаз в воде.	1	-	1	наблюдение
4.3	Способы погружения и ныряния.	2	-	2	наблюдение
4.4	Приемы освобождения от захватов.	1	-	1	наблюдение
4.5	Способы транспортировки пострадавшего.	1	-	1	наблюдение
4.6	Старты и повороты.	1	-	1	наблюдение
<b>V.</b>	<b>Игры и развлечения на воде.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Контрольный урок.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	контрольное тестирование
	<b>Итого часов:</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	

**Учебно-тематический план 1 года обучения ( 2 модуль)**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	опрос
<b>1.1</b>	Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности	0,5	0,5	-	опрос
<b>1.2</b>	ПДД	4	4	-	опрос
<b>1.3</b>	Техника спортивного плавания. Повторение основных техник плавания.	1	1	-	опрос
<b>1.4</b>	Первая неотложная помощь пострадавшему на воде. Оказание первой помощи.	1	1	-	опрос
<b>1.5</b>	Прикладное значение плавания.	0,5	0,5	-	опрос
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	визуальный контроль (наблюдение)
<b>2.1</b>	Ходьба и бег.	0,5	-	0,5	наблюдение, метрирование
<b>2.2</b>	Общеразвивающие упражнения.	1	-	1	наблюдение
<b>2.3</b>	Упражнения на гибкость.	1	-	1	наблюдение
<b>2.4</b>	Упражнения на расслабление.	0,5	-	0,5	наблюдение
<b>2.5</b>	Игры, спортивные игры.	1	-	1	наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	наблюдение, метрирование
<b>3.1</b>	Имитационные упражнения на суше.	1	-	1	наблюдение
<b>3.2</b>	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	-	1	наблюдение
<b>3.3</b>	Упражнение на выносливость.	2	-	2	наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>23</b>	<b>-</b>	<b>23</b>	
<b>4.1</b>	Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	13	-	13	наблюдение
<b>4.2</b>	Погружения в воду и открывание глаз в воде.	2	-	2	наблюдение
<b>4.3</b>	Способы погружения и ныряния.	2	-	2	наблюдение
<b>4.4</b>	Приемы освобождения от захватов.	2	-	2	наблюдение
<b>4.5</b>	Способы транспортировки пострадавшего.	2	-	2	наблюдение
<b>4.6</b>	Старты и повороты.	2	-	2	наблюдение
<b>V.</b>	<b>Игры и развлечения на воде.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Контрольный урок.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	контрольное тестирование
	<b>Итого часов:</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	



### Контрольные нормативы (1-ой год обучения)

№ п /п	Месяц проведения контрольного занятия	Нормативы
<b>1.</b>	<b>Декабрь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 25м в/ст, 25м н/с;</li> <li>ныряние в длину – 8 -10м со старта;</li> <li>- проплыть 10м одним из используемых способов транспортировки утопающего (с использованием манекена-куклы);</li> <li>- показать приемы освобождения от захватов (в условиях зала).</li> </ul>
<b>2.</b>	<b>Май</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проплыть 50м в/ст, 50м н/сп со старта с «тумбочки» (с учетом времени) и сохранением техники;</li> <li>ныряние в длину – 8 -12м;</li> <li>1 – 2 приема освобождения от захватов (в условиях зала);</li> <li>1 – 2 способа транспортировки ( в условиях зала);</li> </ul>

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Прикладное плавание»  
для групп 1-го года обучения (1 модуль)**

Месяц	Неделя обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием	
октябрь	<b>I модуль – (13 недель по 2 часа в неделю = 26 часов; с 30.09.2024 г. - 27.12.2024 г.</b>							
	1	30.09-04.10	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой (без опоры). Изучение дыхания (грудь). СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания (грудь). СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	2	07-11.10	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	3	14-18.10	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	4	21-25.10	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32»	Визуальная оценка техники плавания	

Ноябрь	5	28.10-01.11				НМР РТ		
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
	6	4-08.11	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
	7	11-15.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
			<i>Инструктаж по ПДД</i> Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
	8	18-22.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. Обучение старту на груди и на спине. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. . Обучение старту на груди и на спине. Проплывание отрезка 25м. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
	9	25- 29.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. Обучение старту на груди. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. . Обучение старту на груди и на спине. Проплывание отрезка 25м. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
10	02-06.12	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. . Обучение старту на груди и на спине. Проплывание отрезка 25м – 50м. СФУ.	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		<i>Инструктаж по ПДД</i> .Кроль на груди и на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания. . Обучение старту на груди и на спине. Проплывание отрезка 25м – 50м. СФУ	групповая		1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	

Декабрь	11	9-13.12	ОРГ - массовое мероприятие. Соревнования.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. . Обучение старту на груди и на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	12	16-20.12	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ. ОРГ – массовое мероприятие «Весёлые старты»	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			ОРГ – массовое мероприятие. Контрольные нормативы.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	13	23-27.12	Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>					<b>26</b>			
	<b>30.12.24-08.01.25 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ</b>								

**Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Прикладное плавание»  
для групп 1-го года обучения (2 модуль)**

Месяц	я обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием	
<b>II модуль</b>	<b>27.12.24-08.01.25 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ</b>							
	<b>II модуль (20 недель по 2 часа в неделю =40 часов); с 11.01.2021 г.- 31.05.2021 г.</b>							
	<b>январь</b>	<b>1</b>	9-17.01.25	Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
			Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		<b>2</b>	20-24.01	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. СФУ. Изучение старта на спине.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
				Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
		<b>3</b>	27-31.01	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка
				ОРГ – массовое мероприятие. Соревнования	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
		<b>4</b>	3-07.02.21	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. СФУ. Изучение стартов	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания
				Инструктаж по ПДД. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания



						32» НМР РТ		
11	24-28.03	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Согласование рук и ног. СФУ. Изучение стартов.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
		ОРГ – массовое мероприятие «Весёлые старты»	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
12	31.03-04.04.25	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Согласование рук и ног. СФУ. Изучение стартов..	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
		Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Согласование рук и ног. СФУ. Изучение стартов.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
13	7-11.04	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Проплавание отрезков 50 м.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
		Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Проплавание отрезков 50 м.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка		
14	14-18.04	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплавание отрезков 50 м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка		
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами у неподвижной опоры. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
15	21-25.04	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов		
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
16	28.04-02.05.25	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка		

Май			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка		
	17	5-9.05.	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов		
	18	12-16.05	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	19	19-23.05	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами без опоры. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений руками. Повторное проплывание отрезков 25-50м кролем на груди и на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	20	26-30.05	Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. Бег, прыжки, специальные и имитационные упражнения. Сдача контрольных нормативов	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. ОРГ – массовое мероприятие. «Весёлые старты».	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>					<b>40</b>			
	<b>31.05-31.08.2025 г. ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ</b>								