

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «16» 08 2025 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»
Ю.Е.Кузнецов
Приказ № 16/08 от «16» 08 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПЛАВАНИЕ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Никитин Александр Владимирович

БОЛГАР 2025

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цели и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты.....	
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы аттестации	
2.4. Оценочные материалы.....	
2.5. Методические материалы	
2.6. Список литературы	
Приложение 1.....	
Приложение 2.....	

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Программа Плавание для младших школьников имеет физкультурно-спортивную направленность.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов

зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

В статье 2 ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 Закона ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

«Концепция модернизации российского образования» включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Для решения выше указанных проблем и задач спроектирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для младших школьников». Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная

ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Программа адресована учащимся от 8 до 10 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Общее количество часов на весь период обучения составляет 144 часа. Срок освоения программы 2 года.

Форма обучения по программе очная.

Занятия по данной программе проводятся в соответствии с учебным планом в объединении, сформированными в группу учащихся возраста 8-10 лет, не имеющих противопоказаний для занятий плаванием.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа. Всего 144 часа первого года обучения, второго года обучения 216 часов.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: обучение детей начальным плавательным навыкам и привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- укреплять здоровье и устранять недостатки физического развития;
- способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания;
- обучать основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитывать двигательную культуру;

-воспитывать нравственно-волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе;

-воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения курса «Теоретическая подготовка» Обучающиеся должны знать: Гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена. Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний. Историю развития плавания в России и терминологию избранного вида спорта. По окончании 1 года обучения курса «Практическая подготовка» Обучающиеся должны уметь: Составлять и выполнять режим дня. Подготовить место для занятий. Соблюдать технику безопасности на занятиях плавания. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему. Проплыть дистанцию спортивным способом плавания 25м. и 50 м.

По окончании 2 года обучения Обучающиеся должны знать: Общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Историю развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена. Влияние занятий плаванием на основные системы организма: костная, дыхательная, нервная. Понятие о гигиене и санитарии. Обучающиеся должны уметь: Освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Проплыть короткие и длинные дистанции изученными стилями. Совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше. Выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди. Выполнять старт из воды для плавания кролем на спине. Выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине. Выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

1.2. Содержание программы

Учебный план первого года обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную	2	2		Собеседование

	программу				
2	Общая физическая подготовка	16		16	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	56		56	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	68		68	Зачет
5	Контрольное занятие	2		2	Соревнование
	Итого	144	2	142	

Содержание учебного плана первого года обучения

Введение в образовательную программу (2часа)

Теория: ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закаливающей направленности. Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля: собеседование.

Общая физическая подготовка (16 часов)

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека

Практические занятия: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Форма контроля: зачет (Приложение 2).

Специальная физическая подготовка на суше и в воде (56часов)

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия: подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (68 часов)

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Контрольное занятие (приложение 2) 2 часа;

1.4. Планируемые результаты

По результатам обучения по программе «Плавание для младших школьников» учащиеся будут знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый учащийся будет уметь:

- плавать кролем на груди
- плавать кролем на спине
- плавать брассом
- плавать баттерфляем
- выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений на суше и в воде.
- соблюдать правила гигиены

Программа поможет учащимся развить следующие качества:

- самостоятельность
- ответственность
- трудолюбие
- любознательность
- умение добиваться своих целей

Учебно-тематический план учебного курса "Теоретическая подготовка" 2 года обучения

1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	2
2	Состояние и развитие спортивного плавания в России	2
3	Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций	1
4	Техника стартов и поворотов, техника передачи эстафет	1
5	Основы техники спортивного плавания	2
6	Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде	1
7	Правила, организация и проведение соревнований	1
	ИТОГО:	11

Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка» Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотр спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы. Примерные темы теоретической подготовки для 2 года обучения:

- Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием. Педагог знакомит занимающихся с требованиями техники и правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях.

- История развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Олимпийское движение. Оздоровительное, спортивное и прикладное плавание.

- Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций. Зависимость систем и органов от спорта. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление и развитию нервной системы. Улучшению работы органов дыхательной системы.

- Техника стартов и поворотов, техника передачи эстафет. Техника стартов в брасе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Техника поворотов в брасе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Техника старта и передачи эстафеты.

- Основы техники спортивного плавания. Понятие техники плавания. Физические свойства воды. - Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Понятия и значение общей и специальной физической подготовки.

- Правила, организация и проведение соревнований. Правила и виды соревнований, требования к организации, проведения соревнований по плаванию в плавательном бассейне.

Учебно-тематический план учебного курса «Практическая подготовка» 2 год обучения

№	Раздел подготовки	СОГ
	Количество часов в неделю	6 ч
1	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	100
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	88
3	Технико-тактическая подготовка	24

4	Контрольные нормативы в форме аттестации	4
5	ИТОГО:	216

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме тестирования Контрольные нормативы в форме аттестации, проводится 2 раза в год в декабре и июне, в Содержание программы курса практическая подготовка 2-го года обучения 1.Общая физическая подготовка

1.Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

2.Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

3. Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

4. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

5. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием;

прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

6. Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

7. Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

8. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

9. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др. Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др. Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным

согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др. Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине. Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты. Игры и развлечения на воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

3. Техничко-тактическая подготовка

Основные упражнения для совершенствования техники и тактики плавания, стартов и поворотов: Проплывание в умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами тремя способами упражнений типа: - 5-6 x 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику тремя способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6x25 со старта различными способами, 4-6x50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4x50м каждым способом и др. Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

4. аттестация

Аттестация проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория). Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе - 36 недель.

Количество учебных дней - 72 учебных дня.

Каникул нет.

Объем Программы:

1 год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю, 45 мин.

2 год обучения – 276 часов, продолжительность 2*45 мин, с 10 минутным перерывом.

Учебный год для учащихся первого года обучения начинается с 15 сентября заканчивается - 31 мая, второго года обучения 1 сентября-31 мая.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Календарный учебный график рассчитан на 46 недель.

	1 сог	2 сог
Начало учебного года	15 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Начало занятий /Окончание занятий	Согласно расписанию	Согласно расписанию
Режим работы бассейна	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	4 часа в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	45 минут	2х45 минут, с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 28 декабря	с 20 декабря по 28 декабря
Промежуточная аттестация	с 20 мая по 30 мая	с 20 мая по 30 июня

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо:

- плавательный бассейн;
- плавательные шесты – 4 шт;
- ласты - 15 пар;
- лопатки - 15 пар;
- доски для плавания -15 штук;

- колобашки- 15 штук;
- мячи разных размеров- 15 штук;
- игрушки для ныряния -30 штук;

Оборудование для проведения соревнований по плаванию и веселых эстафет на воде:

- флажки (используются для предупреждения поворотов при плавании способом кроль на спине);
- секундомер- 3 штуки;
- государственный флаг- 1;
- пьедестал для наград- 1.

**Тестовое задание для контроля уровня знаний по учебному курсу
"Теоретическая подготовка" 1года обучения**

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Перед тренировкой мыться с мылом и мочалкой под теплым душем, постепенно снижая температуру воды так, чтобы в самом конце она была близка к температуре воды бассейна.	Да Нет
2.	К экипировке для плавания относится: <ul style="list-style-type: none"> • -купальник, плавки • - очки для плавания • -плавательная шапочка • - нескользящая обувь для бассейна 	Да Нет
3.	Основные правила организации режима дня: <ol style="list-style-type: none"> 1. Подъем в одно и то же время; 2. Выполнение утренней гимнастики и закаливающих процедур; 3. Прием пищи в одно и то же время, не менее 3 раз в день; 4. Самостоятельные занятия по учебным 	Да Нет

	дисциплинам в одно и тоже время; 5. Полноценный сон (не менее 8 ч) с засыпанием и пробуждением в одно и тоже время.	
4.	Виды спортивного плавания: кроль на груди, брасс на спине, кроль на боку, баттерфляй.	ДА Нет

для 2 года обучения.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория).

Контрольные нормативы для СОГ-2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

№ п\п	вопросы	ответы
1	Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?	1. велосипедный спорт 2. тяжёлая атлетика 3. спортивная гимнастика 4. плавание

2	Что означает стабильность техники?	<p>сохранение согласованности движений</p> <p>достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности</p> <p>неизменяемый темп</p> <p>неизменяемый ритм</p>
3	Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?	<p>1.1896</p> <p>2.1900</p> <p>3.1904</p> <p>4.1912 г.</p>
4	Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?	<p>1. дыхательная и сердечнососудистая</p> <p>2. мышечная и нервная</p> <p>3. выделительная и мышечная</p> <p>4. дыхательная и мышечная</p>
5	В каком городе впервые были проведены соревнования по плаванию?	<p>1. Лондон</p> <p>2. Афины</p> <p>3. Венеция</p> <p>4. Париж</p> <p>5. Солт-Лейк-Сити</p>
6	Александр Попов - Чемпион Олимпийских игр в ...	<p>1. плавание</p> <p>2. легкая атлетика</p> <p>3. лыжные гонки</p> <p>4. велоспорт</p>
7	Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?	<p>1. игры отличались миролюбивым характером</p> <p>2. в период проведения игр прекращались войны</p> <p>3. в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира</p> <p>4. Олимпийские игры имели мировую известность</p>

8	Что является основными средствами физического воспитания?	1. учебные занятия 2. физические упражнения 3. средства обучения 4. средства закаливания
9	Основные задачи ОФП это:	1. укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие; 2. достижение высоких спортивных результатов.
10	Понятие «Физическая культура»- это:	1. отдельные стороны двигательных способностей человека; 2. восстановление здоровья средствами физической реабилитации; 3. часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств. 4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Информационное обеспечение

видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий;

видео демонстрация упражнений по темам;

Схема техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;

Схема техники поворотов;

Схема движения рук на груди.

Педагогические условия Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных организаций, осуществляющей программ, образовательную реализуемых деятельность) отвечающими квалификационным требованиям, указанным квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Кадровое обеспечение

Программу «Общая физическая подготовка по плаванию» может реализовываться педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания плавания.

2.3. Формы аттестации

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- портфолио достижений учащегося по плаванию;
- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие;
- диагностические карты по каждой теме;
- соревнования разных уровней.

2.4. Оценочные материалы

- Анкеты для детей;
- Тестирование на усвоение теоретических знаний;

- Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

2.5. Методические материалы

Обучение по программе проходит в очной форме.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный практический;
- объяснительно иллюстрационный;
- проблемный;
- игровой.

Форма организации образовательного процесса

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачетов, соревнований и праздников

Учебное занятие может проводится в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, зачет.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- групповое обучение;
- индивидуализация обучения;
- развивающее обучение;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
- Разминка на суше;
- Объяснение задания;
- Практическая часть занятия;
- Игровой момент;
- Подведение итогов;

Дидактические материалы

Наглядные материалы:

- Правила поведения в бассейне;

Изображение техник плавания:

- кроль на груд;
- кроль на спине;
- брасс;
- дельфин.

- Изображение стартов всеми способами;
- Изображение выполнения поворотов;
- Изображение транспортировки пострадавшего.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки;
2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях);
3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием;
4. Сидя на скамейке лицом к стенке и упираясь в нее ступнями прямых ног,

выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);

5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);

6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;

7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);

8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;

9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;

10. Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе;

11. Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа;

12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;

13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;

14. Лежа в упоре — сгибание рук;

15. Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук;

16. Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6—8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;

17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6—8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание

Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

1. **Упражнение «Душ».** Стоя в воде, пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на голову, глаза при этом не закрывать. Выполнить 5-10 раз.
2. **Упражнение «Ходьба по дну».** Ребенок ходит по дну с опущенными в воду руками, размахивая одновременно двумя руками и поочередно каждой рукой.

3. **Упражнение «Погружение в воду с головой».** Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Один из них делает глубокий вдох ртом, приседает, опускаясь в воду на 3-5 секунд, другой ребенок стоит. Затем другой погружается, а этот держит его за руки. Каждый погружается 5-6 раз. После выныривания не нужно вытирать лицо руками, достаточно стряхнуть воду движением головы.
4. **Упражнение «Открывание глаз в воде».** Два ребенка одновременно делают вдох, приседают, погружаясь в воду, открывают глаза и поднимают со дна камешки или положенные заранее предметы. Дети могут держаться за руки.
5. **Упражнение «Выдох в воду».** Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. После глубокого вдоха ртом один из них или сразу оба приседают и погружаются в воду. В воде они делают энергичный, продолжительный выдох через рот и нос, чтобы на поверхности воды были видны пузыри и открывают при этом глаза. Повторяют упражнение 5-10 раз. При выныривании лицо руками не вытирать.
6. **Упражнение «Ложиться грудью на воду»** — очень важное упражнение, выполнив которое, ребенку будет интересно, и обучение пойдет быстрее. Основная задача - отрывая ноги от дна, ложиться грудью на воду. Для этого ноги нужно поставить врозь, руки поднять вверх. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется, опускает руки на воду, слегка отталкивается ногами от дна, ложится на воду. При этом лицо погружается в воду до середины лба, руки лежат на поверхности воды, пятки слегка закрыты водой. Остаться в таком положении нужно 3-5 секунд.
7. **Упражнение.** Выполнить такое же упражнение, но соединив ноги и руки.
8. **Упражнение «Скольжение на груди».** Стоя в воде, поднять вверх руки и соединить их большими пальцами. Сделать глубокий вдох, присесть и наклониться, голову опустить между руками, обеими ногами оттолкнуться от дна и сколько удастся проскользить по воде, голову не поднимать. Выполнив 2-3 скольжения, сделать 5-10 выдохов в воду.
9. **Упражнение «Движение ног кролем».** Лечь грудью на воду, держась за опору, делать встречные движения ногами. Научившись скользить по воде без опоры, нужно следить за тем, чтобы ноги не были напряжены, носки были оттянуты, а ступни не выходили из воды.
10. **Упражнение «Движения рук и ног».** Если ребенок уже научился продвигаться по воде, работая ногами, тогда подключаются к этому упражнению гребковые движения руками. Сделав гребок, руку не вынимать из воды, она проходит, как можно ближе к телу, чтобы сделать следующий гребок. Следите за ногами, чтобы они двигались чаще, чем руки.

11. **Упражнение «Правильное дыхание».** Теперь важно научиться правильному дыханию: голову до подбородка поднять из воды, одновременно делая короткий вдох, затем опустить голову, делая продолжительный выдох в воду. Во время вдоха руки и ноги не прекращают двигаться, а тело не прогибается.

Дыхание и Примерный перечень подвижных игр: учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову. Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость. Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высокоподнимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками -

лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки». Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица спусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду - **выдох**; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

10. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта - формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни - формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др. При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивно-оздоровительной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

11. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Основные формы взаимодействия с семьей:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Дни открытых дверей.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Родительские собрания.
- Оформление информационных стендов.
- Создание памяток, буклетов.

- Привлечение родителей к организации физкультурных развлечений, конкурсов, праздников, акций.

Цель - повышение педагогической компетентности родителей в вопросах обучения и развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Привлечение их к сотрудничеству с коллективом учреждения в плане единых подходов обучения и воспитания ребенка.

Задачи:

- Оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам воспитания и развития ребенка;
- Повышать педагогическую культуру родителей;
- Активизировать и обогатить воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях;
- Выявлять и транслировать положительный семейный опыт по воспитанию и развитию детей;
- Способствовать установлению доверительных отношений между родителями и тренером-преподавателем.

Принципы взаимодействия с родителями:

- Целенаправленность - привлечение всех к непосредственному и сознательному осуществлению целенаправленной деятельности по гармонизации детско-родительских отношений;
- Плановость, системность - последовательное усложнение содержания, связь нового с уже усвоенным;
- Дифференцированный подход - взаимодействие с родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- Индивидуальный подход - учет возрастных и психологических особенностей детей при взаимодействии с родителями;
- Сознательность, активность и дозирование - сознательное отношение родителей и детей к предлагаемым занятиям, получаемой информации;
- Стимулирование внутренних ресурсов семьи - настрой семьи на самопомощь путем изменения образа жизни, перестройки отношений с детьми.

Ожидаемые результаты:

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей;

Формирование социальных навыков по эффективному взаимодействию с ребенком на разных этапах его развития;

Оптимизация детско-родительских отношений;

Сохранение семейных ценностей и традиций;

Возрастание интереса родителей к работе МБУ ДО «Тербунская ДЮСШ», воспитанию детей, улучшению детско-родительских отношений;

Рост удовлетворенности родителей качеством дополнительного образования и условиями реализации программы

2.6. Список литературы

Список литературы для учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 228с.
2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 422 с.
4. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 265с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2009.- 196с.
6. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 422с.

Список литературы для педагога

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Просвещение, 2004. – 192с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 212с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика. [Текст] / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 322 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. [Текст] / Б.Д. Зенов – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 220 с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей. [Текст] / Г. Левин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 96 с.
6. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2017.- 228 с.
7. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 226 с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель,2006. – 186 с.
9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2014. – 226 с.
10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 2015. – 183 с.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В.Козлова. – М., 2013.- 93с.

Календарный учебный график 1 год обучения

№	месяц	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1-2	сентябрь	Беседа	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	Опрос
3-4	сентябрь	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
5-6	сентябрь	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
7-8	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
9-10	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Практическая работа
11-12	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
13-14	сентябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Практическая работа
15-16	сентябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Наблюдение
17-18	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
19-20	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
21-22	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для всплывания.	Бассейн	Практическая работа
23-24	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для всплывания	Бассейн	Наблюдение
25-26	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежаания и всплывания.	Бассейн	Практическая работа
27-28	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежаания и всплывания.	Бассейн	Практическая работа
29-30	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежаания.	Бассейн	Практическая работа
31-32	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежаания.	Бассейн	Практическая работа
33-34	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
35-36	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
37-38	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Наблюдение
39-40	ноябрь	учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Зачет
41-42	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Практическая работа
43-44	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Наблюдение
45-46	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
47-48	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
49-50	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа

51-52	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
53-54	декабрь	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
55-56	декабрь	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
57-58	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
59-60	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
61-62	декабрь	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Скольжение на груди. Скольжение на спине.	Бассейн	Зачет
63-64	декабрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
65-66	январь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
67-68	январь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.	Бассейн	Практическая работа
69-70	январь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.	Бассейн	Практическая работа
71-72	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Практическая работа
73-74	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Наблюдение
75-76	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
77-78	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
79-80	январь	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.	Бассейн	Зачет
81-82	февраль	Занятие-игра	1	Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?».	Бассейн	Практическая работа
83-84	февраль	Занятие-игра	1	Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?»	Бассейн	Практическая работа

85-86	февраль	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в надуватниках.	Бассейн	Зачет
87-88	февраль	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в надуватниках.	Бассейн	Зачет
89-90	февраль	Сообщение новых знаний	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
91-92	февраль	Отработка полученных знаний и умений	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
93-94	февраль	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение практическая работа
95-96	февраль	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
97-98	март	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
99-100	март	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на спине в полной координации.	Бассейн	Зачет
101-102	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
103-104	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
105-106	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
107-108	март	Учебное занятие	1	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
109-110	март	Учебное занятие	1	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
111-112	март	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
113-114	апрель	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
115-116	апрель	Учебное занятие	1	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
117-118	апрель	Зачетное занятие	1	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Зачет
119-120	апрель	Учебное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Наблюдение
121-122	апрель	Учебное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Практическая работа
123-124	апрель	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на груди в полной координации.	Бассейн	Зачет
125-126	апрель	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
127-	апрель	Учебное	1	Упражнения для изучения стартов.	Бассейн	Наблюдение

128		занятие		Свободное плавание.		
129-130	май	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
131-132	май	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Старт из воды. Старт с тумбочки.	Бассейн	Зачет
133-134	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
135-136	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
137-138	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
139-140	май	зачетное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
141-142	май	Зачетное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди, спине.	Бассейн	Практическая работа
143-144	май	Соревнование	2	Проведение соревнования по плаванию проплыть дистанцию 25м способом кроль на спине или кроль на груди (по выбору).	Бассейн	Зачет, соревнования

Контрольное занятие для группы 1 года обучения:

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3х10 м	9.5 с	10 с
Бросок набивного мяча 1 кг	3.8 м	3.3 м
Наклон вперед	+	+
Выкрут прямых рук	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	4 м	4 м
Техника плавания кролем на груди и кролем на спине:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.