

муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр плавания «Дельфин»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
МАОУ ДО «Центр плавания
«Дельфин»
Протокол № 3
от 27 февраля 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Центр плавания «Дельфин»



И.Ю. Лодырев

Приказ от 28.02.2023
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание
базовый уровень четвертый год обучения

(название)

на 2023 – 2024 учебный год

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Авторский коллектив:

тренеры-преподаватели

Давлетшин Ринат Разимович

Радецкий Александр Петрович

(Ф.И.О. полностью)

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».
(наименование образовательной организации)

Название программы	Учебно – оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Давлетшин Ринат Разимович Зимницкий Евгений Сергеевич Лубягина Дарья Николаевна Пыхтина Любовь Игоревна Солопова Оксана Юрьевна
Год разработки	2020 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена на педагогическом совете, протокол №3 от 27.02.2023
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- укрепление здоровья и закаливание;- устранение недостатков физического развития;- овладение жизненно необходимым навыком плавания;- Закрепление техники всех способов плавания;- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;- воспитание морально – этических и волевых качеств.
Ожидаемые результаты освоения программы	По окончании программы, обучающиеся должны в совершенстве владеть всеми способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты

	физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	3/114
Возраст обучающихся	13 – 16 лет
Формы занятий	- теоретические занятия; - учебно-тренировочные занятия; - контрольные занятия.
Методическое обеспечение	1. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009. 2. Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005. 3. Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 4. В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 5. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.). 6. Плавание. Игровой метод обучения Авторы: Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Серия: Библиотечка тренера Год издания: 2009. 7. http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения и др.)	Бассейн, ласты, моно ласты, плавательные трубки, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, шайбы, предметы для ныряния (игрушки), мячи, обручи, утяжелители, резина для плавания, плавательные утяжелители для плавания, свисток, секундомер.

Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на 2023-2024 учебный год

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Плавание является наиболее эффективным средством для развития физических качеств, воспитывается воля, характер чувство товарищества, коллективизм. Одновременно развивается моторная и психическая сферы деятельности ребёнка. В «Основных направлениях развития охраны здоровья населения и перестройки общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся» подчеркнуто значение охраны здоровья детей и подростков, как важнейшего условия оздоровления всего населения.

Плавание спортивными способами полезно всем, поскольку содействует развитию сердечно - сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата. Плавание развивает все группы мышц. Систематическое занятие плаванием совершенствуют координацию движений детей, а также улучшает психическое состояние в целом, что немаловажно в жизни, обеспечивает возможности для успешного сохранения и укрепления здоровья детей в процессе обучения.

При разработке проекта программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

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

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

5. Устав МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин», утвержден распоряжением Администрации города Сургута от 13.10.2017 №1805 (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5a0/2b3/1ee/5a02b31ee70f4512916185.pdf>)

6. Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между МАОУ ДО "Центр плавания "Дельфин" и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся (<http://delfin.admsurgut.ru/storage/app/uploads/public/5db/7f2/4f8/5db7f24f8da4e653337016.pdf>).

7. Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год МАОУ ДО «Центр плавания «Дельфин».

Квалификация педагогов соответствует профилю программы.

При составлении рабочей программы по учебно-оздоровительному плаванию использованы: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту; методические пособия по обучению плаванию, рекомендованные Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания. Комплексная программа оздоровительных и образовательно-воспитательных проектов «Вода – родная стихия», рекомендована Московским государственным научно-исследовательским институтом семьи и воспитания.

К занятиям учебно-оздоровительным плаванием, допускаются обучающиеся, в возрасте от 13 до 16 лет. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Цель - Воспитание гармонично развитой личности обучающихся посредством формирования устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, целостном развитии физических и психических качеств.

Основные задачи подготовки:

Обучающие:

- закрепление техники всех способов плавания.

Развивающие:

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей).

Воспитательные:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающихся групп учебно-оздоровительного плавания, которые прошли программный курс «Обучение плаванию», а так же стартовый уровень, базовый уровень первого года, второго, третьего года обучения, так и вновь пришедшие обучающиеся, которые по своему возрасту и физической форме смогут пройти данный уровень. Все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для обучающихся школьного возраста.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольных испытания.

Личностные результаты освоения программы. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий по плаванию. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении детей к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы по учебно-оздоровительному плаванию. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий.

Численность группы – 10-15 человек.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября.

Группа может иметь переменный состав в течение года.

На занятиях применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающих трудности в усвоении программного материала.

Образовательная деятельность обучающихся осуществляется во время, свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях.

Обучение производится в разновозрастных группах.

Учебные занятия начинаются не ранее 08 часов 00 минут, оканчиваются не позднее 20 часов 00 минут.

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Количество часов в неделю – 3

Количество часов год – 114 часа.

Основными формами образовательного процесса являются:

- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- контрольные занятия.

Формы организация учебной деятельности представлена индивидуальной работой, работой обучающихся в группах, которая наиболее интересна и способствует открытости, доброжелательности в совместном общении.

На занятиях используется фронтальная форма обучения постоянно и одинаково воздействующая на учеников.

В целях повышения учебно – познавательной деятельности и совершенствования научно-методического обеспечения образовательного процесса применялись:

- объяснительно – иллюстративный метод, помогающий наиболее быстрой передачи информации и формирующий знания и информационную компетентность обучающихся;

- частично-поискового метода, который постепенно приближает обучающихся к самостоятельному решению поставленных задач.

В целях организации учебной деятельности образовательного процесса, используются методы непосредственной помощи и соревновательный:

- групповая работа обучающихся (технология сотрудничества), которая повышает мотивацию реализовывать принцип партнерства, формирует навыки самоорганизации и самообразования.

Обучение проводится дифференцированно в зависимости от степени сложности, по уровню усвоения элементов.

Вышеперечисленные методы, приемы и технологии обеспечивают деятельностный и личностно-ориентированный характер образования.

На занятиях применяют три основные группы методов обучения:

- словесные (объяснение, рассказ, команды, распоряжения, указания, обсуждения, анализ);

- наглядные (личный показ упражнений, показ учеников, изучение схем, учебных пособий, рисунков, плакатов)

- практические (метод упражнения, игровой метод, соревновательный).

Обучающиеся старшего и среднего школьного возраста любят игры с мячом, ныряния, доставания предметов со дна бассейна, поэтому они и используются для постепенного увлечения обучающихся занятием плаванием.

Программа предусматривает выполнение требований к уровню подготовки по плавательной подготовке.

Выполнение требований носит главным образом контролирующий характер.

Форма, порядок и периодичность срезов по выполнению требований, к уровню подготовки обучающихся осуществляется в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации. Оценка уровня подготовки обучающихся проводится по результатам срезов по выполнению требований к уровню подготовки обучающихся, участия в соревнованиях, в соответствии с требованиями к уровню подготовки по годам обучения.

Обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу учебно-оздоровительного плавания, базового уровня 4 года обучения, переводятся на базовый уровень 5 года обучения или на программу «Прикладное плавание».

**Информационная справка об особенностях реализации
программы «Учебно-оздоровительное плавание»
базовый уровень четвертый год обучения
в 2023-2024 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Уровень обучения	Базовый уровень, четвертый год обучения
Возраст воспитанников	13-16
Количество воспитанников в группе в текущем году	10-15
Количество часов в неделю	3
Общее количество часов в год	114

**Учебно-тематическое планирование
учебно-оздоровительное плавание базовый уровень четвертый год обучения
2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4			
1.1.	Правила поведения и техник безопасности.		4		Предварительный контроль
2.	Практическая подготовка			104	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди			12	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине			12	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом			12	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй			14	Текущий контроль
2.6.	Плавание в ластах			8	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния			8	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок			14	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с			6	Текущий контроль

	головой - со скольжением и плаванием				
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			12	Текущий контроль
3.	Выполнение требований к уровню подготовки	6		6	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	ИТОГО	114	4	110	

**Требования к уровню подготовки обучающихся
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.
Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень четвёртый год обучения**

Содержание контроля	Оценка уровня освоения	
	Для слабо плавающих детей	Для прошедших обучение
Плавание вольным стилем 50 м	<i>мальчики</i>	
	без у/в	за 45 с
	<i>девочки</i>	
	без у/в	за 1 мин 03 с
Кроль на спине 50 м	без у/в	без у/в
Брасс 50 м	без у/в	без у/в
Умение контролировать свой пульс	+	+
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 100, средний темп – ЧСС 110, интенсивный темп – ЧСС 120, приходящий в норму через 4-5 мин	<i>мальчики</i>	
	300 м с опорой	500 м
	<i>девочки</i>	
	200 м с опорой	400 м

Основной целью учебно-оздоровительного плавания является приобретение навыка надежного и длительного плавания. Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач: прочное освоение техники одного из способов спортивного плавания; приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ; дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (главным образом, выносливости) способностей.

Из 40 минут урока не менее 35 минут следует проводить в воде. Остальное время отводится специальным упражнениям. При изучении таких умений, как стартовые прыжки, прыжки в воду, ныряние и плавание под водой, особое внимание следует уделять безопасности проведения занятий.

С обучающимися, успешно осваивающими плавательные навыки можно использовать более сложный материал.

Основная направленность	Умения и навыки
Плавание. На освоение техники плавания	Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.
На развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 3 - 4 раза. Проплавание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
На развитие	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног,

координационных способностей	туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
Знания	Название упражнения и основных признаков техники. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя.
Самостоятельные занятия	Упражнения на совершенствование техники плавания и развитие двигательных способностей.
На овладение организаторскими умениями	Помощь в подготовке мест занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований.

Содержание учебного плана

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у обучающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа обучающихся и подростков к занятиям плаванием,
- совершенствование изученных способов плавания;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Раздел 1. Теоретический раздел

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Раздел 2. Практический раздел

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с

помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Водное поло».

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», эстафеты.

Плавание способом дельфин. Движения рук (стоя на дне, скольжении). движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Ныряние брассом и кролем. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднятие мяча из воды (снизу, нажимом на мяч сверху), передача и ловля мяча.

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и тд.).

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Раздел 4. Контрольные нормативы

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

**Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год
Учебно–оздоровительное плавание базовый уровень, четвертый год обучения**

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
1	Водный инструктаж по ТБ и правила поведения в бассейне.	Вводный инструктаж по технике безопасности Первичный инструктаж	1	01-02 сентября	
2	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	04-09 сентября	
3	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	04-09 сентября	
4	Теоретическая подготовка	История развития плавания. Рассказ техники кроль на груди и спине.	1	04-09 сентября	
5	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием.	1	11-16 сентября	
6	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Кроль на груди без дыхания, с дыханием	1	11-16 сентября	
7	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа рук кролем на груди	1	11-16 сентября	
8	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	1	18-23 сентября	
9	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на груди	1	18-23 сентября	
10	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	1	18-23 сентября	
11	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	1	25-30 сентября	
12	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Кролем на спине в полной координации	1	25-30 сентября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
13	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках	1	25-30 сентября	
14	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	02-07 октября	
15	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	02-07 октября	
16	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Кролем на спине в полной координации	1	02-07 октября	
17	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	9-14 октября	
18	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	1	9-14 октября	
19	Теоретическая подготовка	ОФП СФП. Рассказ техники брасс и баттерфляй.	1	9-14 октября	
20	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	16-21 октября	
21	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	16-21 октября	
22	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	1	16-21 октября	
23	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	1	23-28 октября	
24	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП	1	23-28 октября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
25	Техника плавания способом брасс	Плавание в полной координации	1	23-28 октября	
26	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах	1	30 октября – 04 ноября	
27	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках	1	30 октября – 04 ноября	
28	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках.	1	30 октября – 04 ноября	
29	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках	1	06-11 ноября	
30	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП	1	06-11 ноября	
31	Техника плавания способом баттерфляй.	Плавание баттерфляем в полной координации	1	06-11 ноября	
32	Развитие физических качеств: быстроты, координации. (Игровое занятие)	Подвижные игры в воде, эстафеты.	1	13-18 ноября	
33	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	13-18 ноября	
34	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	13-18 ноября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
35	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	20-25 ноября	
36	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	20-25 ноября	
37	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	20-25 ноября	
38	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	27 ноября- 02 декабря	
39	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	27 ноября- 02 декабря	
40	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	27 ноября- 02 декабря	
41	Теоретическая подготовка	Рассказ техники стартов и поворотов	1	04-09 декабря	
42	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	04-09 декабря	
43	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	04-09 декабря	
44	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	11-16 декабря	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
45	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	11-16 декабря	
46	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	1	11-16 декабря	
47	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
48	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
49	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
50	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	1	25-30 декабря	
51	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания.	1	25-30 декабря	
52	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	25-30 декабря	
53	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	08-13 января	
54	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	08-13 января	
55	Правила поведения и техника безопасности	Повторный инструктаж по технике безопасности	1	08-13 января	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
56	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	15-20 января	
57	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	15-20 января	
58	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	15-20 января	
59	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	22-27 января	
60	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	1	22-27 января	
61	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	22-27 января	
62	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	29 января – 03 февраля	
63	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	29 января – 03 февраля	
64	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	1	29 января – 03 февраля	
65	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации	1	05-10 февраля	
66	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации в ластах	1	05-10 февраля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
67	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	05-10 февраля	
68	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	12-17 февраля	
69	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	12-17 февраля	
70	Теоретическая подготовка	Игры на воде.	1	12-17 февраля	
71	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	1	19-24 февраля	
72	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	19-24 февраля	
73	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	19-24 февраля	
74	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	1	26 февраля – 03 марта	
75	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	1	26 февраля – 03 марта	
76	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	1	26 февраля – 03 марта	
77	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	05-10 марта	
78	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	05-10 марта	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
79	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	1	05-10 марта	
80	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	1	12-17 марта	
81	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	12-17 марта	
82	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	1	12-17 марта	
83	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	19-24 марта	
84	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	1	19-24 марта	
85	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	1	19-24 марта	
86	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания. Игра «Щука и караси»	1	26-31 марта	
87	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	26-31 марта	
88	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	26-31 марта	
89	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	02-07 апреля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
90	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	02-07 апреля	
91	Плавание в ластах	Теория. Совершенствование плаванию в ластах	1	02-07 апреля	
92	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	09-14 апреля	
93	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	09-14 апреля	
94	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	09-14 апреля	
95	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	16-21 апреля	
96	Техника ныряния	Теория Совершенствование техники ныряния	1	16-21 апреля	
97	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брасе.	1	16-21 апреля	
98	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	23-28 апреля	
99	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	23-28 апреля	
100	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	23-28 апреля	
101	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
102	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	
103	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	30 апреля – 05 мая	
104	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
105	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
106	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
107	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	14-19 мая	
108	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	14-19 мая	
109	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	14-19 мая	
110	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	
111	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	
112	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	21-26 мая	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
113	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	28 – 31 мая	
114	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	28 – 31 мая	

Список литературы

- 1 А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Плавание. Программа. - М.: Советский спорт, 2009.
- 2 Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. –М.: Академия, 2005.
- 3 Викулов А.Д.: Плавание. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
- 4 В.З. Афанасьев, Н.Ж. Булгакова, Л.П. Макаренко и др.; Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой; Рец.: Т.М. Абсалямов, В.С. Васильев, С.А. Гониянц: Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
- 5 Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования (2006г.).
- 6 Плавание. Игровой метод обучения, Карпенко Е., Коротнова Т. и др.2009.
- 7 <http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html>