

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



И.Ю. Лодырев

Приказ от 28.02.2023  
№ ДН-17-29/3

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

Учебно-оздоровительное плавание  
базовый уровень третий год обучения

(название)

*на 2023 – 2024 учебный год*

Возраст обучающихся: 12-15 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 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, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>- укрепление здоровья и закаливание;</li><li>- устранение недостатков физического развития;</li><li>- овладение жизненно необходимым навыком плавания;</li><li>- Закрепление техники всех способов плавания;</li><li>- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);</li><li>- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;</li><li>- воспитание морально – этических и волевых качеств.</li></ul>
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	2/76
Возраст обучающихся	12 – 15 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. <a href="http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html">http://plavanieinfo.ru/prikladnoe-plavanie.html</a>
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 Главной государственной санитарной врач 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 12 до 15 лет. На занятиях по плаванию применяется индивидуальный подход, как для наиболее выдающихся обучающихся, так и для обучающихся, испытывающие трудности в усвоении программного материала. Продолжительность подготовки по данному направлению 4 года. 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, творческом использовании средств оздоровительного, лечебного, спортивного и прикладного плавания в организации здорового образа жизни.

#### **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 года обучения, так и вновь пришедшие обучающиеся, которые по своему возрасту и физической форме смогут пройти данный уровень. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные 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, накоплении 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 – 2

Количество часов год – 76 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 3 года обучения, переводятся на программу «Прикладное плавание».

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

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Уровень обучения	Базовый уровень, третий год обучения
Возраст воспитанников	12-15
Количество воспитанников в группе в текущем году	10-15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

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

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1.	Правила поведения и техники безопасности.		2		Предварительный контроль
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>62</b>		<b>62</b>	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка			6	Текущий контроль
2.2.	Техники плавания кролем на груди		1	7	Текущий контроль
2.3.	Техники плавания кролем на спине		1	7	Текущий контроль
2.4.	Техники плавания брассом		1	7	Текущий контроль
2.5.	Техники плавания баттерфляй		1	7	Текущий контроль
2.6.	Плавание в ластах		0,5	4	Текущий контроль
2.7.	Техника ныряния		0,5	4	Текущий контроль
2.8.	Повороты и стартовый прыжок		0,5	7	Текущий контроль
2.9.	Игры: - с всплыванием и лежанием на воде - с погружением в воду с головой - со скольжением и плаванием		0,5	5	Текущий контроль
2.10.	Плавание на выносливость (общую)			8	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Выполнение требований к уровню подготовки</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Этапный контроль
3.1.	Входной контроль			2	Этапный контроль
3.2.	Промежуточный контроль			2	Этапный контроль
3.3.	Итоговый контроль			2	Этапный контроль
	<b>ИТОГО</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>68</b>	



**Требования к уровню подготовки обучающихся  
по освоению умений, навыков, развитию физических качеств.  
Учебно-оздоровительное плавание базовый уровень третий 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	с опорой	без у/в
Брасс 50 м	с опорой	без у/в
Умение контролировать свой пульс	+	+
«Дистанция здоровья» вольным стилем медленный темп – ЧСС 105, средний темп – ЧСС 115, 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.

<b>Основная направленность</b>	<b>Умения и навыки</b>
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 проплывание отрезков 25 - 50 м по 2 - 6 раз; 100 - 150 м по 3 - 4 раза. Проплывание до 400 м. Игры и развлечения на воде.
На развитие координационных способностей	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, 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, поднимание 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 «поплавок», 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, третий 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	01-09 сентября	
2	Техника плавания кроль на груди	Теория. ОФП СФП Упражнения на дыхание с различным положением рук, ног, тела	1	01-09 сентября	
3	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	11-16 сентября	
4	Выполнение требований к уровню подготовки	Входной контроль	1	11-16 сентября	
5	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа ног кролем на груди с опорой, без дыхания, с дыханием.	1	18-23 сентября	
6	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Работа рук кролем на груди	1	18-23 сентября	
7	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Кролем на груди в полной координации	1	25-30 сентября	
8	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание на ногах кролем на спине	1	25-30 сентября	
9	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине на руках	1	02-07 октября	
10	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	02-07 октября	
11	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движений ногами с работой руками на спине	1	9-14 октября	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
12	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	9-14 октября	
13	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов кролем на спине	1	16-21 октября	
14	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	16-21 октября	
15	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Движения рук и ног в брассе.	1	23-28 октября	
16	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на технику брасс.	1	23-28 октября	
17	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание в полной координации	1	30 октября – 04 ноября	
18	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах	1	30 октября – 04 ноября	
19	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках	1	06-11 ноября	
20	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах и руках.	1	06-11 ноября	
21	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в полной координации	1	13-18 ноября	



№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
22	Развитие физических качеств: быстроты, координации. (Игровое занятие)	Подвижные игры в воде, эстафеты.	1	13-18 ноября	
23	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	20-25 ноября	
24	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	20-25 ноября	
25	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	27 ноября-02 декабря	
26	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	27 ноября-02 декабря	
27	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	04-09 декабря	
28	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	04-09 декабря	
29	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	11-16 декабря	
30	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	11-16 декабря	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
31	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 50 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
32	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	18-23 декабря	
33	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 150 метров кролем на груди	1	25-30 декабря	
34	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	25-30 декабря	
35	Правила поведения и техника безопасности	Повторный инструктаж по технике безопасности	1	08-13 января	
36	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания.	1	08-13 января	
37	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	15-20 января	
38	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Упражнения на согласование движений брассом.	1	15-20 января	
39	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	22-27 января	
40	Техника плавания способом брасс	ОФП СФП Плавание брассом в полной координации	1	22-27 января	
41	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	29 января – 03 февраля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
42	Выполнение требований к уровню подготовки	Промежуточный контроль	1	29 января – 03 февраля	
43	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на ногах в ластах.	1	05-10 февраля	
44	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем на руках.	1	05-10 февраля	
45	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации	1	12-17 февраля	
46	Техника плавания способом баттерфляй.	ОФП СФП Плавание баттерфляем в координации в ластах	1	12-17 февраля	
47	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «маятником»	1	19-24 февраля	
48	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, эстафеты, способствующие освоению техники плавания.	1	19-24 февраля	
49	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди различными гребковыми движениями руками	1	26 февраля – 03 марта	
50	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	26 февраля – 03 марта	
51	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди на согласование движений	1	05-10 марта	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
52	Техника плавания кроль на груди	ОФП СФП Плавание кролем на груди в полной координации	1	05-10 марта	
53	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с тумбочки и поворотов «мятником»	1	12-17 марта	
54	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Техника плавания кролем на спине.	1	12-17 марта	
55	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Согласование движения ногами с работой руками на спине.	1	19-24 марта	
56	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	19-24 марта	
57	Техника плавания кроль на спине	ОФП СФП Плавание кролем на спине в полной координации.	1	26-31 марта	
58	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники старта с воды и поворотов в кроле на спине.	1	26-31 марта	
59	Развитие физических качеств: силы, координации. (Игровое занятие)	Игры, способствующие освоению техники плавания. Игра «Щука и караси»	1	02-07 апреля	
60	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	02-07 апреля	
61	Плавание в ластах	Теория. Обучение плаванию в ластах	1	09-14 апреля	
62	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	09-14 апреля	

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
63	Техника ныряния	Теория Обучение техники ныряния	1	16-21 апреля	
64	Повороты и стартовый прыжок	ОФП СФП Совершенствование техники стартов и поворотов в кроле на спине, кроле на груди и брассе.	1	16-21 апреля	
65	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание кролем на груди в координации на задержке дыхания	1	23-28 апреля	
66	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	23-28 апреля	
67	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	
68	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание в ластах кролем на груди.	1	30 апреля – 05 мая	
69	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 100 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
70	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 200 метров кролем на груди	1	07-12 мая	
71	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 300 метров кролем на груди	1	14-19 мая	
72	Плавание на выносливость	ОФП СФП Плавание отрезков по 400 метров кролем на груди	1	14-19 мая	
73	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	
74	Выполнение требований к уровню подготовки	Итоговый контроль	1	21-26 мая	

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

Индивидуальная работа

№п/п	Наименование раздела программы	Тема занятий	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
1	Разучивание техники брасс.	<p>Движения ногами брассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Плавание ногами брассом с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами брассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами брассом без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание ногами брассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания;</li> <li>- Плавание брассом в полной координации с дыханием УМК.</li> </ul>	1	Октябрь	



№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата (период) проведения занятия	
				по плану	по факту
2	Разучивание техники плавания дельфин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Движение ногами дельфином с неподвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином с подвижной опорой;</li> <li>- Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием;</li> <li>- Плавание руками дельфином;</li> <li>- Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.</li> <li>- Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.</li> </ul> УМК.	1	Декабрь	
3	Разучивание техники старта с тумбочки	Базовая техника старта в плавании: <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт с тумбочки или, иначе, старт на груди;</li> <li>- стартовый толчок из воды, по-другому – старт на спине.</li> </ul> УМК	1	Март	
4	Комплексное плавание	Поочередно плыть четырьмя разными способами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- баттерфляй</li> <li>- на спине</li> <li>- брасс</li> <li>- вольный стиль</li> </ul>	1	Май	

## 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>