



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СЕРГЕЕВИЧА ПУШКИНА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
413111, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Минская, дом 29, тел. (8453) 95-06-50

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

протокол № 19 от

«30» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «СОШ-№32»

Рогачева С.А.

приказ от «30» июня 2023 г. № 32/3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА "ПЛАВАНИЕ +"

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 9 месяцев

Объем программы: 108 часов

Возраст детей: 7-17 лет

Терникова Елена Борисовна,
Тренер по плаванию

г. Энгельс
2023

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание +» (далее: Программа), содержит максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта. Дополнительная общеразвивающая Программа имеет спортивно - оздоровительную направленность и разработана в соответствии с Положением об организации дополнительного образования в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов имени Александра Сергеевича Пушкина» Энгельсского муниципального района Саратовской области, приказ № 630 от 30.12.2020 года.

Программа составлена на основе следующих нормативных правовых документов: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». СанПиН 2.4.2.2821-10, утвержденных постановлением Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Приказа Министерства просвещения РФ 09.11.2018 № 196 "Об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Предлагаемая Программа разработана на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включает разно-уровневые программы).

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата.

Помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений, плавание – одно из важнейших жизненных навыков. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в тоже время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Программа направлена на формирование необходимых двигательных умений, навыков и решения следующих задач детей, подростков, юношей и девушек :

- укрепления опорно-двигательного аппарата;
- овладению жизненно необходимым навыкам плавания;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность развития координационно сложных движений с оптимальными усилиями, темпом;
- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- формирование здорового образа жизни;
- выработку выносливости, развитию гибкости;
- повышению силы всех групп мышц — плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранению возбудимости и раздражительности;
- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Актуальность программы. Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО. Программа ориентирована на возраст 7-17 лет. Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Увеличивается число детей с функциональными нарушениями: со стороны органов зрения, избыточная масса тела, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на весь организм; повышает иммунитет, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит, закаливает организм, повышает общий тонус, увеличивается выносливость, способствует правильному формированию костно-мышечного скелета. Плавать нужно уметь каждому человеку. В жизни любого может возникнуть ситуация, при которой этот навык окажется необходим.

Педагогическая целесообразность. Программа разработана для проведения занятий, по обучению плаванию во внеурочное время в системе дополнительного образования общеобразовательной организации.

Данная программа направлена на укрепление и формирование здоровья, обучению жизненно необходимым навыкам, выявлению перспективных

детей. Содержание и алгоритм программы составлен так, чтобы любой специалист имеющей физкультурно-спортивное образование мог ее реализовать.

Адресат программы: дети, подростки, юноши и девушки от 7 до 17 лет (далее обучающиеся), желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности обучающихся. В разном возрасте анатомические особенности детей имеют отличия, рассмотрим 4 возрастные группы:

Первая группа - дети 7-9 лет. Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Сравнительно легкий костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику плавания. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. У детей к 7-9 годам достаточно развито чувство равновесия, координация движений, ловкость, достаточно высока скорость реакции. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Для детей этого возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Вторая группа - дети 10-12 лет. У них постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. По своему строению скелетная мышца приближается к уровню, который наблюдается у взрослых людей. Все эти изменения сопровождаются интенсивным нарастанием абсолютной силы. Для детей среднего школьного возраста (10-12 лет) характерны высокие двигательные возможности. В этом возрасте быстрая мышечная утомляемость, сменяющаяся еще более быстрым процессом восстановления. Завершается развитие двигательного анализатора, совершенствуется деятельность центральной нервной системы. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения.

Третья группа - подростки 13-15 лет. Возможности вегетативных функций увеличиваются вместе с развитием организма подростка. Наибольшее увеличение веса сердечной мышцы, резкие структурные изменения в миокарде наблюдаются в период полового созревания. Гормональные сдвиги в организме вызывают ускорение роста скелетной мускулатуры. При интенсивной мышечной деятельности у подростков нередко наблюдаются ярко выраженные вегетативные сдвиги. Реактивность

систем дыхания и кровообращения повышена. По мере появления вторичных половых признаков и изменений деятельности желез внутренней секреции, увеличивается возбудимость нервной системы. Психика подростков становится менее устойчивой. Тренерам-преподавателям надо это учитывать при построении тренировочного процесса. В спортивном отношении средний школьный возраст имеет большие возможности. Однако в работе с подростками необходимы постепенность, осторожность, индивидуальный подход в освоении тренировочных нагрузок, оптимальные периоды восстановления.

Четвертая группа - 16-17 лет. Развитие костно-мышечного и связочного аппарата ещё не закончено. К 16-17 годам завершается развитие центральной нервной системы. Высокого уровня развития достигает аналитическая деятельность коры головного мозга, приводящая к качественным изменениям в характере мыслительной деятельности. Усиливается внутреннее торможение, нервные процессы становятся более уравновешенными. Опорно-двигательный аппарат у детей старшего школьного возраста может выдерживать высокие статические усилия и осуществлять длительную работу. Эта особенность изучаемого возраста обусловлена нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц. Усиливается способность мышц к расслаблению, движения становятся более пластичными. В процессе формирования опорно-двигательного аппарата меняются двигательные качества мышц: скорость, сила, координация, гибкость и выносливость. В этом возрасте все делается осознано, прикладывая все силы к достижению поставленной цели.

Важнейшие показатели всех систем, изменяются под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему необходимо способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию, начиная с младшего школьного возраста.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Объем программы: 108 часа (академический час 45 мин).

Режим работы: 3 раза в неделю по 45 мин.

Количество обучающихся в группе: 14-20 человек.

Форма обучения: очная.

Принцип набора обучающихся в группу: свободный.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: Обучение плаванию обучающихся, всестороннее физическое развитие, оздоровление.

Задачи:

Обучающие:

- научить всех обучающихся (независимо от уровня подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и

простейшим приемам закаливания;

- овладеть двигательными навыками всех четырех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- совершенствовать приобретенные навыки плавания;
- развивать умение работать со специальным инвентарем;
- содействовать овладению необходимых теоретических знаний;
- научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании.

Развивающие:

- способствовать развитию мотиваций к регулярным занятиям спортом, развивать основы здорового образа жизни;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению иммунной и физических систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, выносливость, силу, смелость, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к достижению цели, выполнения поставленной задачи.

Форма занятия:

- форма занятия – групповая;
- формат проведения занятия: тренировочный, игровой, контрольный;
- тип занятия: теоретический, практический, комбинированный, контрольно-тренировочный;
- метод обучения: словесный, наглядный, практический.

1.3. Планируемые результаты.

По прохождению полного курса Программы обучающиеся с учетом возрастной группы должны:

Знать:

- правила поведения на территории бассейна;
- технику безопасности при занятиях на воде в бассейне;
- историю возникновения отечественного плавания;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- основы техники плавания основными стилями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты;

- принципы здорового образа жизни.

Уметь:

- демонстрировать различные подготовительные общеразвивающие упражнения на суше;
- уверенно держаться на воде, демонстрировать навыки и умения плавания;
- освоить способы спортивного плавания (с учетом возрастной группы);
- проплывать дистанцию избранным способом плавания по длине с учетом возрастной группы;
- проплывать дистанцию с учетом и без учета времени;
- овладеть необходимым минимумом знаний, умений, выполнения старта и простых поворотов;
- использовать для обучения различное оборудование и инвентарь;
- слушать тренера, правильно выполнять полученные задания и упражнения.

1.4. Учебный план

№	Название разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	ОФП на суше	7	1	6	мониторинг
3.	СФП на суше	7	1	6	мониторинг
4.	Общая подготовка по плаванию	10		10	мониторинг
5.	Техника плавания кроль на груди	25	1	24	мониторинг
6.	Техника плавания кроль на спине	20	1	19	мониторинг
7.	Техника плавания брасс	15	1	14	мониторинг
8.	Техника плавания баттерфляй	10	1	9	мониторинг
9.	Техника выполнения стартов и поворотов	10	1	9	мониторинг

10.	Контрольное занятие	2		2	аттестация
Итого:		108 ч.	8 ч.	100 ч.	

1.4.1. Содержание учебного плана.

Тема 1: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с бассейном, место встречи с дежурным инструктором (тренером-преподавателем), переобувание, раздевание, пользование душем, личная гигиена, выход из душа. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Правила поведения на занятиях по плаванию, санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Практика: Комплексы упражнений для ознакомления с водной средой. Игровые упражнения.

Тема 2: Общая физическая подготовка на суше.

Теория: Основные правила проведения разминки и гимнастических упражнений. Понятия терминов: дистанция, интервал, ритм. Методика составления комплекса упражнений для самостоятельных занятий.

Практика: Упражнения для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных позиций (преимущественно на гибкость, координацию). Упражнение на укрепление мышц участвующих в гребковых движениях, упражнения для развития голеностопных и плечевых суставов. Дозировка упражнений с учетом возраста и физической подготовки.

Тема 3: Специальная физическая подготовка на суше.

Теория: Названия и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки. Методы определения уровня СФП. Методы использования СФП на занятиях по плаванию.

Практика: Комплексы специальных физических упражнений на суше и в воде. Имитационные упражнения для освоения техник спортивного плавания, стартов и поворотов.

Тема 4: Общая подготовка по плаванию.

Практика: Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения. Дыхательные упражнения из различных исходных

положений. Лежание и скольжение на груди и спине с различным положением рук. Учебные спады в воду. Игры в воде.

Тема 5: Техника плавания кроль на груди.

Теория: Техника плавания кроль на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники.

Практика: Изучение основ техники плавания кроль на груди. Выполнение упражнений и заданий для освоения техники плавания кроль на груди: на суше у бортика бассейна, сидя на бортике бассейна с погружением в воду отдельных частей тела, в воде держась за неподвижную опору, в воде со специальным инвентарем. Дыхательные упражнения из различных исходных положений. Изучение правильного положения тела в воде. Освоение техники плавания кроль на груди с работой ног, рук с дыханием и на задержке дыхания. Выполнение упражнений для совершенствования техники. Плавание отрезков в полной координации 25 м, 50 м, 100 м.

Тема 6: Техника плавания кроль на спине.

Теория: Техника плавания кроль на спине. Краткая характеристика способа плавания - кроль на спине. Основы правильной техники.

Практика: Изучение основ техники плавания кроль на спине. Выполнение упражнений и заданий для освоения техники плавания кроль на спине: на суше у бортика бассейна, сидя на бортике бассейна с погружением в воду отдельных частей, в воде держась за неподвижную опору, в воде со специальным инвентарем. Изучение правильного положения тела в воде. Освоение техники плавания кроль на спине с работой ног и рук. Выполнения упражнений для совершенствования техники. Плавание отрезков в полной координации 25 м, 50 м, 100 м.

Тема 7: Техника плавания брасс.

Теория: Основы техники плавания брасс. Краткая характеристика способа плавания - брасс. Основы правильной техники.

Практика: Изучение основ техники плавания брасс. Выполнение упражнений и заданий для освоения техники плавания брасс: на суше у бортика бассейна, сидя на бортике бассейна с погружением в воду отдельных частей тела, в воде держась за неподвижную опору, в воде со специальным инвентарем. Дыхательные упражнения. Изучение правильного положения тела в воде. Освоение техники плавания брассом с работой ног, рук с дыханием и на задержке дыхания. Выполнение упражнений для совершенствования техники. Плавание отрезков в полной координации 25 м, 50 м, 100 м.

Тема 8: Техника плавания баттерфляй.

Теория: Основы техники плавания баттерфляй. Краткая характеристика способа плавания - брасс. Основы правильной техники.

Практика: Основы техники плавания баттерфляй. Выполнение упражнений и заданий для освоения техники плавания баттерфляй: на суше у бортика бассейна, сидя на бортике бассейна с погружением в воду отдельных частей тела, в воде держась за неподвижную опору, в воде со специальным инвентарем. Дыхательные упражнения. Изучение правильного положения тела в воде. Освоение техники плавания баттерфляй с работой ног, рук с дыханием и на задержке дыхания. Выполнения упражнений для совершенствования техники. Плавание отрезков в полной координации 25 м, 50 м, 100 м.

Тема 9: Техника выполнения стартов и поворотов.

Теория: Разновидность, техника и роль стартов. Способы, техника и дыхание во время выполнения поворотов.

Практика: Выполнение упражнений и заданий для освоения техники стартов: на суше у бортика бассейна, с бортика бассейна (спад, соскок, прыжки), с тумбы, старты с воды.

Выполнение упражнений и заданий для освоения техники поворотов: на суше у бортика бассейна, в воде стоя на месте, выполнение поворотов в воде с 1-3 шагов от бортика, с подплыванием.

Тема 10: Контрольное занятие

Теория: Условия проведения контрольных заплывов, дистанций. Подведение итогов обучения.

Практика: Выполнение контрольных заплывов, дистанций. Участие в соревнованиях также является зачётным, контрольным мероприятием.

1.5. Форма подведения итогов реализации Программы.

Выявление уровня освоения обучающимися упражнений, заданий, общей и специальной физической подготовки – является мониторингом. Основной формой контроля, полученных умений и навыков является выполнение контрольных заплывов (дистанций), которые проводятся в сроки по усмотрению тренера-преподавателя. Конечным результатом освоения программного курса по плаванию является умение каждым обучающимся преодолеть контрольную дистанцию (длина с учетом возрастной группы) любым избранным способом плавания за определенный промежуток времени.

Результаты контрольных заплывов, дистанций отмечаются в таблице:

Таблица № 1

Группа № 1(7-9лет)			
№	ФИО обучающегося	Дистанция, результат:	
		Кроль на груди 25 м.	Кроль на спине 25 м.

Таблица № 2

Группа № 2(10-12лет)							
№	ФИО обучающегося	Дистанция, результат:					
		Кроль на груди		Кроль на спине		Брасс	Баттер фляй
		25м.	50м.	25м.	50м.	25м.	25м.

Таблица № 3

Группа № 3(13-15лет)									
№	ФИО обучающегося	Дистанция, результат:							
		Кроль на груди		Кроль на спине		Брасс		Баттерфляй	
		50м.	100м.	50м.	100м.	25м.	50м.	25м.	50 м.

Таблица № 4

Группа № 4(16-17лет)									
№	ФИО обучающегося	Дистанция, результат:							
		Кроль на груди		Кроль на спине		Брасс		Баттерфляй	
		100м.	200м.	100м.	200м.	50м.	100м.	25м.	50м.

2. Организационно-педагогические условия проведения Программы.

Данная Программа реализуется по очной форме обучения, которое построено на непосредственном, личном общении тренера-преподавателя и обучающихся в максимальном объеме, что способствует приобретению глубоких знаний, составляющих основу качественного образования.

2.1. Учебно-методическое обеспечение Программы.

Методы обучения: словестный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, повторный, соревновательный, игровой и др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: группового, коллективного, дифференцированного, разно-уровневого, здоровьесберегающего обучения, технология игровой деятельности.

Основные формы организации деятельности являются учебное занятие и контрольное занятие.

Структура проведения занятия. Занятие состоит из 3х частей:

Подготовительная часть.

Цель – подготовить обучающихся к основной части занятия (обще-развивающие упражнения на суше и в воде).

Основная часть.

Цель – решение поставленных задач (обучающих, оздоровительных, образовательных, воспитательных) на занятии. Выполнение основных упражнений, закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков.

Заключительная часть.

Цель – постепенное снижение функциональной нагрузки на организм обучающихся. Поощрительные игры и игровые упражнения на скорость, ловкость и внимание.

2.2. Материально-технические условия реализации программы.

Успешное формирование у обучающихся практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния на организм зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок;

Наличие специального инвентаря и оборудования:

- наличие зала сухого плавания;
- гимнастические скамейки;
- плавательные доски, нудлы, мячи, обручи.
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые сланцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки, купальник (общепринятого образца);
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в бассейне (гардеробной, раздевалках душевых и др. помещениях). Пройти инструктаж по технике безопасности на занятиях в бассейне.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель и дежурный инструктор который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Используемая и рекомендуемая литература.

В разработке Программы использованы материалы:

- Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта, 2003 г.
- Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999.

- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000.
- Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000.
- Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание».
- Дорошенко И.В. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Учись плавать.
- Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие, 2004.
- Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие», 2003.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003.
- Зенов Б.Д. , Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. Физкультура и спорт, 1999.
- Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В.Козлова 1993г.
- Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС» , 1983.
- Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить»

Календарно-тематическое планирование

Первого года обучения к программе «Плавание +» на 2023-2024год

№ занятия	Месяц, число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Согласно расписанию	Ознакомительное занятие.	2	Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила поведения на занятии в бассейне и личной гигиены. Ознакомление с водной средой. Спуск в воду. Передвижения по дну бассейна: шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, прыжки вверх, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений. Упражнение «Полоскание белья». Игра «Морской бой».	Бассейн	Наблюдение
3-4		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Освоение упражнений на дыхание. Погружение под воду с головой, открывание глаз, ныряние. Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звездочка». Игра «Оса», «У кого больше пузыри».	Бассейн	Наблюдение
5-6		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Работа ног: сидя на бортике бассейна, у неподвижной опоры. Скольжения на груди без движения ног и с работой ног, с доской в руках. Упражнения на развитие дыхания. Игра «Кто быстрее спрячется под воду».	Бассейн	Наблюдение
7-8		Тренировочное	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Работа ног с доской в руках.	Бассейн	Мониторинг

		занятие.		Скольжения на груди с дыханием вперед. Подскоки в воде с круговыми движениями руками. Игра «Спасатели».		
9-10		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Изучение техники стиля плавания «кроль на груди». Имитация работы рук кролем на суше и в воде у неподвижной опоры. Согласование работы ног с дыханием. Игры «Фонтан», «Кто быстрее».	Бассейн	Мониторинг
11-12		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Задания на работу ног кролем на груди с плавательной доской. Плавание на боку с доской, ноги кроль с вдохом в сторону и выдохом в воду. Игра «Рыбаки и рыбки».	Бассейн	Мониторинг
13-14		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Скольжения на задержке дыхания, с дыханием вперед. Плавание на боку с доской, с работой одной рукой. Игра «Кто выше».	Бассейн	Мониторинг
15-16		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди с доской. Упражнение «стрелочка» на груди, с работой ног кролем. Игра «Мяч в воздухе».	Бассейн	Мониторинг
17-18		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Согласование дыхания с работой рук и ног кролем на груди с доской. Плавание различных отрезков кролем на груди. Игра с мячом.	Бассейн	Мониторинг
19-		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений.	Бассейн	Мониторинг

20		ное занят ие.		Плавание различных отрезков кролем на груди, с доской и без. Теория и практика для изучения поворота «маятник». Спады в воду из положения сидя. Игры.	йн	ринг
21-22		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Изучение техники стиля плавания «кроль на спине». Имитация работы рук кролем на суше и воде. Скольжения на спине без движения ног и с движением ног с доской в руках. Работа ног кролем на спине с прижатыми руками. Игры.	Бассе йн	Монито ринг
23-24		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Изучение особенности дыхания при плавании кролем на спине. «Звездочка» на спине. Работа ног кролем на спине с различным положением рук. Плавание кролем на спине с добавлением работы одной рукой. Свободное плавание.	Бассе йн	Монито ринг
25-26		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Согласование движений рук и ног кролем на спине с доской и без. Спады в воду из положения стоя.	Бассе йн	Монито ринг
27-28		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Согласование работы ног и рук с дыханием кролем на спине. Плавание различных отрезков кролем на спине. Теория и практика для изучения поворота «маятник» при плавании на спине. Игра «Кувьрки».	Бассе йн	Монито ринг
29-30		Трени ровоч ное занят	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Скольжения на груди и на спине. Отработка поворота	Бассе йн	Монито ринг

		ие.		маятник. Изучение техники раздельного кроля на груди и спине. Игры.		
31-32		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений на совершенствование техники кроль на спине. Плавание в координации. Проплыл различных отрезков на выбор поочередно каждым обучающимся. Игры.	Бассейн	Мониторинг
33-34		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка техники плавания кроль на груди с инвентарем и без. Спад в воду с последующим проплывом различных отрезков. Игра «Торпеды».	Бассейн	Мониторинг
35-36		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Изучение техники стиля плавания «брасс» на суше и в воде. Отработка движений ногами брасс держась за неподвижную опору. Движения ноги брасс с плавательной доской. Скольжения. Игра «Водолазы».	Бассейн	Мониторинг
37-38		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Имитация работы рук при плавании брассом стоя на дне. Упражнение «стрелочка» ноги брасс. Плавание брассом со вспомогательными средствами. Игра «Сядь на дно», «Кто дольше».	Бассейн	Мониторинг
39-40		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Техника вдоха и выдоха при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием при плавании брассом. Проплыл различных	Бассейн	Мониторинг

				отрезков с доской и дыханием ноги брасс. Игры с мячом.		
41-42		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании брассом. Проплыть брассом различных отрезков с дыханием. Игры.	Бассейн	Мониторинг
43-44		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Скольжения «стрелочкой» на груди и спине. Упражнение «стрелочка» с работой ног. Отработка поворота маятник с последующим проплывом отрезка. Эстафета 4*25м. кролем на груди. Повторение изученных упражнений.	Бассейн	Мониторинг
45-46		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Работа ног кролем на груди, на боку с различным положением рук. Спад с проныром и последующим проплывом отрезка. Игра «Вышибалы».	Бассейн	Мониторинг
47-48		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Работа ног кролем на спине с различным положением рук. Изучение техники старта на спине. Скольжения на спине. Эстафета 4*25м. кролем на спине.	Бассейн	Мониторинг
49-50		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Упражнения на дыхание. Плавание одной рукой кролем на груди с дыханием, обеими руками кролем на груди с дыханием. Игра «Водолазы».	Бассейн	Мониторинг
51-52		Тренировочное занятие	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Изучение техники плавания стилем «баттерфляй» на суше и в воде. Работа ног баттерфляем	Бассейн	Мониторинг

		ие.		у неподвижной опоры. Работа ног баттерфляем с доской. Проныры. Игра «Торпеда».		
53-54		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Работа рук при плавании баттерфляй на суше, в воде. С доской поочередно правой и левой рукой. Скольжения на груди под водой. Игра «Попади в кольцо».	Бассейн	Мониторинг
55-56		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Техника вдоха и выдоха при плавании стилем «баттерфляй». Согласование работы ног с дыханием при плавании баттерфляем с доской. Работа ног баттерфляем руки стрелочкой. Игры.	Бассейн	Мониторинг
57-58		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка техники кроль на груди. Проплыв различных отрезков в координации. Спады в воду с последующим проплывом кролем на груди. Эстафета 4*25м. кролем на груди.	Бассейн	Мониторинг
59-60		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка техники кроль на спине. Проплыв в координации различных отрезков. Спады в воду с последующим проплывом кролем на спине. Игра с мячом.	Бассейн	Мониторинг
61-62		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка техники брасс. Проплыв в координации различных отрезков. Спады в воду с последующим проплывом брассом. Игры.	Бассейн	Мониторинг
63-		Тренировоч	2	Разминка. Повторение изученных упражнений.	Бассейн	Мониторинг

64		ное занят ие.		Отработка техники простого поворота с подплывом (разными стилями). Проплыть отрезков с контролем техники поворота. Эстафета 4*25м. кролем на груди.	йн	ринг
65-66		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Проплыть отрезка с чередованием стилей плавания. Спад в воду с последующим проплывом 25м. на скорость, любым выбранным стилем. Эстафета 4*25м. кролем на груди.	Бассе йн	Монито ринг
67-68		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Плавание любым стилем по выбору (на длительность). Проплыть различных отрезков с ускорением. Эстафета 4*25м. кролем на спине.	Бассе йн	Монито ринг
69-70		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка ноги кроль на груди, руки стрелочка вдох в перед 200 м. Кроль на груди правая рука вверху левая воль тела вдох на бок 200 м. Меняем руки 200 м. Кроль на груди 200 м. в координации.	Бассе йн	Монито ринг
71-72		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка ноги кроль на спине, руки стрелочка перед 200 м. Кроль на спине правая рука вверху левая воль тела 200 м. Меняем руки 200 м. Кроль на спине 200 м. в координации.	Бассе йн	Монито ринг
73-74		Трени ровоч ное занят	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка ноги брасс с доской 200 м. Ноги брасс руки	Бассе йн	Монито ринг

		ие.		стрелочка на скольжение 300 м. Брасс 200 м. в координации.		
75-76		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка ноги баттерфляй с доской 200 м. Ноги баттерфляй руки стрелочка 300 м. Баттерфляй 200 м. в координации.	Бассейн	Мониторинг
77-78		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Кроль на груди 8 отрезков по 50 м. ускорение. Кроль на груди 200 м. с отработкой поворотов.	Бассейн	Мониторинг
79-80		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Кроль на груди 800 м. в одном ритме. Кроль на груди 50 м. на скорость.	Бассейн	Мониторинг
81-82		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Кроль на спине 800 м. в одном ритме. Кроль на спине 50 м. на скорость.	Бассейн	Мониторинг
83-84		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Чередование 25 кроль на груди, 25 м. кроль на спине 800 м. Отработка поворота кувырок с подплывом.	Бассейн	Мониторинг
85-86		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. 10 максимальных выходов под водой на задержке дыхания доплываем бассейн кролем на груди. Кроль на спине 8*50 м. с ускорением.	Бассейн	Мониторинг
87-88		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Кроль на груди с пронырами по 10 м. 400 м. Кроль на груди 2*100 м. на скорость. Отрабатываем старты.	Бассейн	Мониторинг

89-90		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Брасс 400 м. на скольжение. Брасс 4*50 с ускорением в конце. Эстафета 4*25 и 4*50 брасс.	Бассейн	Мониторинг
91-92		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Руки брасс ноги батт. 4*50, чередуем 25 брасс-25 батт. 200 м. Откапываемся 100 в/с, 100 на сп.	Бассейн	Мониторинг
93-94		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Ноги батт. Правая рука наверху левая отрабатывает гребок вдох на бок 100 м., меняем руки 100 м. Батт 6*50 м. Эстафета 4*25 батт.	Бассейн	Мониторинг
95-96		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Своим основным стилем 1000 м. На скорость основным стилем 50 м., 100 м.	Бассейн	Мониторинг
97-98		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. В парах на скорость 50 в/с, 50 на сп., 50 брасс, 50 батт. Комплекс 200 м. откапываемся основным стилем 200 м.	Бассейн	Мониторинг
99-100		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка с доской техники в/с упражнение для ног, рук, скольжения, дыхания все по 100 м. К полной координации 200 м. Отработка поворотов.	Бассейн	Мониторинг
101-102		Тренировочное занятие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка с доской техники вна сп. упражнение для ног, рук, скольжения, дыхания все по 100 м. К полной координации 200 м. Отработка поворотов на сп.	Бассейн	Мониторинг

103 - 104		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка с доской техники брасс упражнение для ног, рук, скольжения, дыхания все по 100 м. К полной координации 200 м. Отработка стартов, выходов.	Бассе йн	Монито ринг
105 - 106		Трени ровоч ное занят ие.	2	Разминка. Повторение изученных упражнений. Отработка основного стиля плавания перед контрольным занятием. Свободное плавание.	Бассе йн	Монито ринг
107 - 108		Контр ольно е занят ие	2	Психологическая подготовка перед контрольным заплывом. Контрольные заплывы любым избранным видом плавания.	Бассе йн	Аттеста ция

