

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКБИСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велёдан учреждение  
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8  
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: komischool12@mail.ru

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от 31.08.2018 года



УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты

*Гончар* А.А.Гончар  
(приказ от 01.09.2018 года № 557)

## Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание»

*Физкультурно-спортивная направленность*

срок реализации программы 4 года  
(возраст учащихся – 7-12 лет)

Составитель:  
Дмитриева Е.А.,  
учитель физической  
культуры

г. Воркута  
2018

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной федеральным учебно-методическим объединением по физической культуре), с рекомендациями примерной программы под редакцией В. И. Лях, издательство «Просвещение». В соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 №1897, с изм. от 29.12.2014). Данная рабочая программа предполагает любой уровень подготовленности, предназначена для спортивно-оздоровительных групп по плаванию, для обучающихся начальных классов.

### **Характеристика программы**

Направленность – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – базовый.

Вид – общеобразовательная, общеразвивающая.

Тип – модифицированная.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – тематическая.

Продолжительность реализации программы – долгосрочная, срок освоения программы 4 года. Каждый год, совершенствуя и закрепляя приобретенные первоначально умения навыки и способности в общей физической подготовке.

Форма реализации программы – групповая.

Разновозрастная, возраст учащихся от 7 до 12 лет.

**Актуальность программы** заключается в том, что она имеет физкультурно-спортивную направленность, и выполнение физкультурно-оздоровительной работы. Упражнения универсальны и доступны как средство индивидуальных занятий в школе. Плавание позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением различных видов упражнений и дыхания, что способствует закаливанию организма и профилактике простудных заболеваний. Тематический план предусматривает, обучение спортивными способами плавания. В программе используются не только физические упражнения, но и дыхательная гимнастика, а так же игры на воде, с применением спортивных способов плавания. Программа помогает развитию дыхательной мускулатуры и органа дыхания, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

**Новизна программы ее отличительные особенности** в том, что в сравнении с ранее созданными программами этой направленности для более успешного усвоения данной Программы используются новые интенсивные методики занятий и способы тренировки. Программа предназначена для учащихся, желающих овладеть техникой спортивных способов плавания и укреплять физическую силу и здоровье.

### **Организационно-педагогические основы обучения**

Запись в спортивную секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка и (родителей), с учетом его физических и физиологических особенностей. В группу приходят дети не имеющие специальных навыков, желающие развивать физические качества. Группы формируются из числа учащихся младшего и среднего возраста. Границы возраста варьируются с учетом индивидуальных особенностей группы. Количество учащихся в группе 15 человек.

**Объем программы** – количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы за 4 года обучения 138 часов; 33 часа 1 год обучения; 2,3,4 год обучения 35 часов в год, 4 часа в неделю.

Режим занятий:

<i>Год обучения</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в год</i>
1	1 час	1 раза	1 раза	33
2	1 час	1 раза	1 раза	35
3	1 час	1 раза	1 раза	35
4	1 час	1 раза	1 раза	35

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, в образовательной области плавания является формирование гармоничного развития личности, посредством освоения навыков общения с водной средой, сохранение **здоровья** учащихся – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Сохранять и укреплять здоровье детей и повышать их работоспособность. Давать знания в области гигиены и закаливания организма человека.

**Задачи программы:**

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предусматривает решение следующих задач.

***Обучающие:***

- познакомить с жизненно необходимыми навыками плавания;
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены;
- обучать детей плаванию прикладными способами и навыкам спасения утопающих;
- обучать детей спортивными способами плавания;
- сохранять и укреплять здоровье детей и повышать их работоспособность;

***Развивающие:***

- развивать технику двигательных действий, умений, навыков, пространственно-временных параметров;
- развивать функциональные возможности растущего, детского организма;
- развивать стремление к самосовершенствованию, развитию физических способностей.

***Оздоровительные:***

- приобретать знания о здоровом образе жизни, влиянии плавания на здоровье;
- формировать правильную осанку, снятие психического напряжения;
- укреплять здоровье детей в условиях Крайнего Севера;
- эмоционально разряжать, способствовать снятию психического напряжения;
- совершенствовать физическую подготовку посредством формирования навыков плавания;
- закаливание, профилактика и лечение нарушений осанки;

***Воспитательные:***

- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта, формировать навыки культуры поведения;
- воспитать спортивные черты характера целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, честность, доброта, упорство в достижении цели.

**Основные направления и содержание деятельности курса «Плавание»**

**1 год обучения**

Плавание – это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений. Предусматривает овладение навыком плавания. В

практическом изучении учебной программы учащиеся последовательно осваивают технику плавания основными способами.

Это начинающий этап в процессе приобретения плавательных способностей. На первом году обучения детям необходимо привить интерес к занятиям, дать знания, умения и навыки, которые будут развиваться в процессе деятельности.

На первом году обучения основными задачами являются:

- познакомить учащихся с требованиями по соблюдению мер личной гигиены.
- познакомить с плавательными упражнениями для освоения с водой:
- обучить начальным двигательным навыкам для дальнейшего обучения спортивных способов плавания.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Основы знаний***

Правила поведения и меры безопасности. Упражнения для освоения с водой

#### ***Игры на воде***

«Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», Эстафеты с предметами.

### **2 год обучения**

На втором году обучения основными задачами являются: развивать и совершенствовать физические качества, умения и навыки в выполнении упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Соблюдение личной гигиены; проведение закаливающих процедур; выполнение развивающих упражнений, совершенствующих точность движений рук и ног, спортивных видов плавания.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование, скольжение с различным положением рук, ног и дыхательные упражнения. Ознакомление со спортивными способами плавания.

#### ***Игры на воде***

«Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», «Искатели жемчуга» Эстафеты с предметам

### **3 год обучения**

Учащиеся третьего года обучения, работают более самостоятельно. Здесь им больше дается времени на самостоятельное выполнение комплекса различных видов упражнений, направленных на достижение поставленной цели. Они могут полностью раскрыться, показать свои умения, выразить свои возможности.

## **Способы физкультурной деятельности**

Освоение плавательных комплексов для развития основных двигательных качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение соревнований по плаванию, эстафеты.

### **Физическое совершенствование**

Основы знаний.

Двигательный режим. Процессы утомления и восстановления организма. Основы самоконтроля (уметь).

Упражнения на технику движений.

Упражнения на повторение - выдохи в воду, скольжение на груди и на спине с движением ног.

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации,).

Кроль на груди (движение ног, рук, плавание с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха, упражнения для совершенствования гребка, плавание с задержкой дыхания).

Плавание брассом, согласование рук, ног с дыханием.

Проплывание 25 м. кролем на груди в полной координации.

**Игры на воде** «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

### **4 год обучения**

Учащиеся четвертого года обучения, работают более самостоятельно. Им больше дается времени на самостоятельное выполнение упражнений на воде. Они могут полностью раскрыться, показать свои умения, выразить свои возможности в какой-либо технике и показать полученные за четыре года знания, умения и навыки. Больше времени отводиться на свободные темы, где ребята могут свободно поработать над развитием физических качеств.

## **Способы физкультурной деятельности**

Закрепление плавательных комплексов для развития основных двигательных качеств. совершенствование упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий. Проведение соревнований по плаванию, эстафеты.

### **Физическое совершенствование**

Основы воспитания выносливости. Основы тестирования и взаимоконтроля, самоконтроля (ЧСС).

Упражнения на технику движений.

Кроль на спине (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью).

Кроль на груди (движение ног, рук, упражнения для совершенствования гребка, плавание в полной координации с различной скоростью).

Брасс-согласование работы рук, ног с дыханием, в полной координации.

Упражнения для изучения стартового прыжка.

Соскок в воду, спады в воду из положения согнувшись с толчком ног.

25 м. кролем на груди. спине в полной координации.

. **Игры на воде** «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

#### Тематический план

Содержание	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Основы теоретических знаний</b>				
Техника Безопасности в бассейнах и на открытых водоемах	1	1	1	1
Свойства воды и влияние ее на организм человека	1	1	1	1
<b>Способы двигательной деятельности</b>				
Этап начального обучения (поплавок, звездочки, рыбки, скольжение, выдохи в воду).	5			
Плавание способом кроль на груди.	9	11	7	7
Плавание способом кроль на спине.	9	11	7	7
Плавание способом брасс.			10	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ (КОНТРОЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА)	2	3	3	3
Игры на воде	6	8	6	8
Всего часов в год	33	35	35	35

## Планируемые результаты освоения программы «Плавание»

По завершению образовательного процесса выпускник обладает следующими *качествами*:

- аккуратностью, трудолюбием, целеустремлённостью, дисциплинированностью, настойчивостью, выдержкой в достижении поставленной цели;
- гибкостью, выносливостью, обладает координационными способностями;

*Выпускник знает:*

- правила поведения в бассейне требования по соблюдению мер личной гигиены;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития;

*Выпускник умеет:*

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять скольжение на груди на спине, без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди ,кроль на спине;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди ,кроль на спине, брасс в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 25 метров в полной координации всеми изученными способами;

Укрепление здоровья учащихся, снижение заболеваемости; Расширение адаптивных возможностей детского организма; Повышение показателей физического развития детей; Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; Формирование нравственно-волевых качеств. В процессе изучения курса «Плавание» у обучающихся формируются универсальные учебные действия



(познавательные, регулятивные, коммуникативные), позволяющие достигать **предметных, метапредметных и личностных результатов.**

**Предметными результатами** изучения курса «Плавание» являются следующие умения:

### ***1 год обучения***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- физические упражнения, значение их в жизни человека;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях;
- взаимодействовать со сверстниками ;
- выполнять простейшие строевые команды;
- выполнять простейшие упражнения для освоения с водой;

### ***2 год обучения***

- планировать занятия плавание в режиме дня;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки;
- развивать индивидуальные показатели физического развития, и основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях и к местам проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде;
- выполнять строевые команды, и общеразвивающих упражнения;
- выполнять движение ног и рук способом « кроль на груди и на спине » на хорошем техничном уровне;

### ***3 год обучения***

- планировать общеразвивающие упражнения в режиме дня, основы самоконтроля;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий, во время выполнения упражнений и игр;

— характеризовать физическую нагрузку во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, и исправлять их;

— подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять плавание « кроль на груди» движение ног, рук с поворотом головы для освоения вдоха и выдоха в полной координации;

#### ***4 год обучения***

— ориентироваться в понятии «Плавание», характеризовать ее роль в укреплении здоровья, физическом развитии и специальной физической подготовки.

— составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

— измерять индивидуальные показатели физического развития, развития физических качеств;

— организовывать и проводить со сверстниками игры на воде и элементы соревнований;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять технику выполнения общеразвивающих упражнений, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать и выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений;

---уметь выполнять в полной координации с различной скоростью плавание способом «кроль на груди». «кроль на спине».

Планируемые результаты и достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

**Личностными результатами** изучения программы дополнительного образования «Плавание» являются следующие умения:

### ***1 класс***

В результате начального обучения, учащиеся начнут понимать значение занятий плавание для физического развития, физической подготовленности и развития физических качеств.

### ***4 год обучения***

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в процессе занятий и различных ситуациях;

— проявлять аккуратность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.

### ***3 год обучения***

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— проявлять настойчивость в достижении поставленной цели;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***4 год обучения***

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— понимать ценности здорового и безопасного образа жизни, правил индивидуального и коллективного безопасного поведения на занятиях.

### ***Метапредметные:***

- охранение цели и задачи своей деятельности;
- умение работать в коллективе,

- формировать умения понимать причину успеха и неуспеха своей деятельности, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- знание основ плавания;
- освоение способов решения проблем различного характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;

<b>Метапредметные результаты</b>		
<b>Познавательные</b>	<b>Регулятивные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность;</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать новые задачи.</li> <li>2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, задач.</li> <li>3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия с учетом замечаний учителя.</li> <li>4. Умение оценивать правильность выполнения физических упражнений, собственные возможности.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы;</li> <li>• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность;</li> </ul>

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Плавательный бассейн для проведения занятий, соответствующий санитарно-техническим нормам, оснащен необходимым спортивным инвентарем и оборудованием: разделительные дорожки, резиновые мячи, плавательные доски, ласты, спасательные, надувные круги и нарукавники.

### ***Кадровое обеспечение***

Педагог дополнительного образования по физической культуре.

### **Календарно-тематическое планирование**

#### **1-й год обучения. Количество часов в неделю 1**

<b>№</b>	<b>Тема. Содержание</b>	<b>Количество часов в теме</b>
1	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; разучить строевые приёмы и команды; проверить плавательную способность ребёнка.	1
2	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Разучить	1

	упражнения для освоения в воде; передвижение по дну, прыжки, подскоки, выполнять выдох в воду при погружении. Задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой.	
3	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Повторить упражнения; погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой. Разучить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», медуза».	1
4	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Повторить упражнения; погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой. Повторить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
5	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника работы ног(кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Повторить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
6	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Повторить упражнения для освоения в воде «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
7	.Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Повторить упражнения «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
8	Упражнения на суше. Строевые приемы и команды. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Повторить упражнения «поплавок», «звезда», «водолаз».	1
9	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Игра на задержку дыхания (насос), в паре.	1
10	. Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Разучить погружение под воду, прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз; Игра на задержку дыхания.	1
11	. Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
12	. Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди; согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Повторить упражнение «положение пловца на воде» (стрела); Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1

13	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди; согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Повторить упражнение (стрела) с задержкой дыхания на счет 10; Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
14	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Повторить упражнение (стрела) с задержкой дыхания на счет 10; Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
15	Упражнения на суше. Разучить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
16	Упражнения на суше. Повторить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием, с плавательной доской. Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
17	Упражнения на суше. Повторить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Согласование работы ног кролем на груди с дыханием, с плавательной доской. Контроль: комплекса упражнений – «поплавок» - «стрела» - «звезда» на счёт 3.	1
18	Упражнения на суше. Закрепить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием, с плавательной доской. Повторить погружение под воду; прыжок в воду сидя на бортике ногами вниз.	1
19	Упражнения на суше. Закрепить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
20	Упражнения на суше. Закрепить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
21	Упражнения на суше. Закрепить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
22	Упражнения на суше. Закрепить положение пловца в скольжении на воде «скользящая стрела». Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
23-24	. Упражнения на суше. Научить выполнять скольжение на спине с	2

	помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	
25	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
26	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
27	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами.	1
28-30	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами. Игры на воде; «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир».	3
31	. Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами. Контрольное занятие по проверке качества выполнения упражнения (скользящая стрела) с задержкой дыхания. Игры на воде; «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Кувырок».	1
32	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами. Игры на воде; «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель».	1
33	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на спине с помощью доски. Повторить технику работы ног (кроль) в воде у бортика. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. Закрепить спад с бортика, вниз ногами. Игры на воде; «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель».	1

### Календарно-тематическое планирование

#### 2-й год обучения. Количество часов в неделю 1

№	Тема Содержание	Количество часов в теме
1	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными	1



	правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей.	
2	Ознакомить с мерами безопасности на воде; повторить упражнения для освоения в воде «поплавок» ,»звезда». Повторить скольжение на груди способом кроль с помощью плавательной доски.	1
3	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Повторить скольжение на груди способом кроль с помощью плавательной доски.	1
4-6	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Скольжение способом «кроль» на спине с работой ног с помощью плавательной доской и без доски; Прыжки с бортика вниз ногами.	3
7-8	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Скольжение способом «кроль» на спине с работой ног, рук с помощью плавательной доской и без доски; Прыжки с бортика вниз ногами.	2
9	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Контрольное плавание, скольжение способом «кроль» на спине с работой ног (5-6 метров). Прыжки с бортика вниз ногами.	1
10	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Скольжение способом «кроль» на спине в согласовании работы рук и ног. Прыжки с бортика вниз ногами.	1
11	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине, в согласовании работы рук и ног. Прыжки с бортика вниз ногами.	1
12-15	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в согласовании работы рук и ног с дыханием. Прыжки с бортика вниз ногами.	4
16-17	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами.	2
18	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами.	1
19	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами. Эстафетное плавание.	1
20	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами. Эстафетное плавание.	1
21	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку	1

	дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами. Эстафетное плавание.	
22	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доской. Прыжки с бортика вниз ногами. Эстафетное плавание.	1
23	Упражнения на суше. Разучить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Игры: «кто дальше», «кто быстрее»; Прыжки с бортика вниз ногами.	1
24-26	Упражнения на суше. Разучить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Игры: «кто дальше», «кто быстрее»; Прыжки с бортика вниз ногами.	3
27-29	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Плавание способом «кроль» на спине в целом. Игры: «Искатели жемчуга», «кто дальше», «кто быстрее»; Прыжки с бортика вниз ногами.	3
30	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски Контрольное плавание , 25 метром «кроль на спине» способом в целом. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее» «Искатели жемчуга». Прыжки с бортика вниз ногами.	1
31-32	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Плавание способом «кроль» на спине в целом. игры: «кто дальше», «кто быстрее» «Искатели жемчуга»; Прыжки с бортика вниз ногами.	2
33	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Плавание способом «кроль» на спине в целом. игры: «кто дальше», «кто быстрее» «Искатели жемчуга»; Прыжки с бортика вниз ногами.	1
34	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски. Плавание способом «кроль» на спине в целом. игры: «кто дальше», «кто быстрее» «Искатели жемчуга»; Прыжки с бортика вниз ногами.	1
35	Упражнения на суше. Закрепить гребковые движения рук «кроль» на груди; Повторить скольжение на груди с помощью плавательной доски Контрольное плавание, 25 метром «кроль на груди» с плавательной доской.	1

### Календарно-тематическое планирование

### 3-й год обучения. Количество часов в неделю 1

№	Содержание занятий	Количество часов в теме
1	Ознакомить с организацией занятий по плаванию и основными правилами поведения в бассейне; напомнить строевые приёмы и команды; проверить плавательную подготовленность детей.	1
2	Ознакомить с мерами безопасности на воде; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; повторить простейшие упражнения для освоения в воде.	1
3	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Повторить скольжение на груди «скользящая стрела» с плавательной доской.	1
4	Упражнения на суше. Повторить упражнения на задержку дыхания. Повторить скольжение на груди «скользящая стрела» с плавательной доской. Повторить скольжение на спине работа ног способом кроль.	1
5	Упражнения на суше. Разучить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской; Повторить скольжение на груди «скользящая стрела» с плавательной доской. Повторить скольжение на спине работа ног способом кроль.	1
6-7	Упражнения на суше. Повторить плавание ногами кролем на груди с плавательной доской, закрепление вдоха и выдоха в воду. Повторить скольжение на груди «скользящая стрела» с плавательной доской. Повторить скольжение на спине работа ног способом кроль. Прыжки с бортика.	2
8-9	Упражнения на суше. Закрепить скольжение на груди с движением ног; закрепить вдох и выдох в воду. Прыжки с бортика вниз ногами.	2
10	Упражнения на суше. Контроль: плавание с работой ног кролем на груди(10 -12метров) с задержкой дыхания; эстафета с мячами. Прыжки с бортика.	1
11-12	Упражнения на суше. Закрепить скольжение с работой ног и рук кролем на груди; повторить скольжение на спине с работой ног кролем; закрепить спад с бортика вниз головой; совершенствуем «глубокий вдох – длинный выдох»;	2
13	Упражнения на суше. Повторить работу ног и рук кроль на груди и на спине; разучить спад вниз головой сидя на тумбочке; повторить дыхание с расслаблением.	1
14-17	Упражнения на суше. Закрепить работу ног и рук кроль на груди и на спине; понятие плавания способом брасс; разучить спад вниз головой сидя на тумбочке; повторить дыхание с расслаблением.	4
18	Упражнения на суше. Контрольное плавание кроль на груди с работой ног с помощью плавательной доской 25 метров. Показ плавание способом брасс. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке. Эстафеты.	1
19	Упражнения на суше. Плавание кролем на груди , на спине способом в	1

	целом; Показ способа плавания брасс. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке; дыхание с расслаблением.	
20-21	Упражнения на суше. Плавание кролем на груди, на спине способом в целом; Выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Выполнять выдох в воду при погружении, подряд нескольких вдохов и выдохов. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке.	2
22-23	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом; Выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Выполнять выдох в воду при погружении. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке.	2
24-25	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом; Выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием. Выполнять выдох в воду при погружении. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке.	2
26-27	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом; Выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Согласование работы рук при плавании брасс с дыханием. Выполнять выдох в воду при погружении. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке.	2
28-29	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом 25м; Выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Согласование работы рук и ног при плавании брасс с дыханием. Выполнять выдох в воду при погружении. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке.	2
30	Упражнения на суше. Контрольное плавание кролем на груди в полной координации 25м; Повторить перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс. Согласование работы рук и ног при плавании брасс с дыханием. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее».	1
31-32	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом 25м. Согласование работы рук и ног при плавании брасс с дыханием. Выполнять выдох в воду при погружении. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее»	2
33-34	Упражнения на суше. Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом 25м. Согласование работы рук и ног при плавании брасс с дыханием. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее»	2
35	Повторить плавание кролем на груди, на спине способом в целом 25м. Плавание брассом способом в целом. Повторить спад вниз головой сидя на тумбочке. Эстафеты.	1

### Календарно-тематическое планирование

#### 4-й год обучения. Количество часов в неделю 1

№	Тема Содержание	Количество часов в теме
1-2	Вводный инструктаж. ТБ на занятиях плаванием. Напомнить строевые приёмы и команды; ознакомить детей со значением физических упражнений для укрепления здоровья; Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
3-6	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног, рук в согласовании с дыханием, способом кроль на груди в целом. Повторить кроль на спине. Научить спад вниз головой стоя на тумбочке.	4
7-10	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног, рук в согласовании с дыханием, способом кроль на спине, на груди в целом. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке.	4
11	Упражнения на суше. Контрольное плавание кроль на спине в полной координации 25м. без учета времени. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Эстафеты с предметами.	1
12-15	Упражнения на суше. Повторить технику работы ног, рук способом брасс. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее». Эстафеты с предметами.	4
16-18	Упражнения на суше. Плавание способом брасс в целом. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее». Эстафеты с предметами.	3
19	Упражнения на суше. Контрольное плавание на задержку дыхания. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Эстафеты с предметами. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее».	1
20-24	Упражнения на суше. Плавание способом брасс, кроль на груди, на спине в целом 25м. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее». Эстафеты .	5
25-30	Упражнения на суше. Плавание способом брасс, кроль на груди, на спине в целом по 25м. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее». Эстафеты.	6
31	Упражнения на суше. Контрольное плавание способом брасс, в целом -25м. без учета времени. Повторить спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее». Эстафеты.	1
32-34	Упражнения на суше. Плавание способом брасс, кроль на груди, на спине. Спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее», «Искатели жемчуга». «Кувырок», «ручеек»	3
35	Упражнения на суше. Плавание способом брасс, кроль на груди, на спине. Эстафетное плавание разными способами Спад вниз головой стоя на тумбочке. Игры на воде: «кто дальше», «кто быстрее», «Искатели жемчуга».	1