


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению:
педагогическим советом
протокол № 2
от «26» августа 2024г.


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Победа»
А.В. Чугуев
приказ МБУ ДО «СШ «Победа»
от «26» августа 2024 г. № 187

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно – спортивной направленности**

«Плавание»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория: от 7 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

г. Новоалександровск
Ставропольский край, 2024 г.

Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (далее - Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» (далее - МБУ ДО «СШ «Победа») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБУ ДО «СШ «Победа»»;
- Локальных нормативных актов МБУ ДО «СШ «Победа»;
- Других федеральных и региональных нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочий учебный план, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и материалы, обеспечивающие качество подготовки воспитанников.

Направленность программы «Плавание» предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности воспитанников, а также расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей, занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

Актуальность и социальная целесообразность программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья

школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Программа направлена на:

- наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в оборудованных бассейнах, в спортивном зале и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с воспитанниками, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших воспитанников могут набираться новички.

Новизна программы.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с воспитанниками разного уровня подготовки.

Адресат программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта воспитанников, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Уровень освоения программы.

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 276 часов.

Количество воспитанников в объединении 10-12 человек.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 минут в бассейне и 3 раза в неделю по 45 минут в спортивном зале или на спортивной площадке.

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: овладение основами техники плавания, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья воспитанников посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

- популяризация плавания и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья воспитанников, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей воспитанников;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – плавание.

1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	10	6	4	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	266			
2.1. Изучение техники способов плавания	170	2	168	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	20	2	18	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	36	4	32	Практическое задание
2.4. Игры на воде	30	4	26	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	10	2	8	Контрольные нормативы
Итого	276	20	256	

1.4. Планируемые результаты.

Основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки воспитанников;
- уровень освоения основ техники плавания;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Этапы освоения программы

I этап

Сентябрь месяц - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

II этап

Октябрь, ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

IV этап

Апрель, май, июнь, июль – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

Планируемые результаты программы

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет **уметь**:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

2. Комплекс организационных условий.

2.1. Календарный график

Начало реализации программы – 1 сентября (или по мере формирования групп)

Количество недель – 46.

2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в бассейне, в спортивном зале и на спортивной площадке МБУ ДО «СШ «Победа», г. Новоалександровск, ул. Ленина, стр. 64/1.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;

- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- резины для рук.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

2.3. Используемые технологии

При реализации программы используются, следующие технологии:

- технология групповой работы;
- технология индивидуальной деятельности;
- технология разноуровневой подготовки;
- здоровьесберегающая технология.

2.6. Список литературы

Информационное обеспечение для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
2. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
3. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
4. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.

4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.

Перечень интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).

www.sportrk.ru (сайт Агентства Республики Коми по ФкиС).

www.fina.org (сайт Международной Федерации Плавания).

russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).

www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).

plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).

swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).

ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).

madwave.eu (сайт интернет – магазина).

www.sport-spb.ru (сайт интернет – магазина).

www.arenarussia.ru (сайт интернет – магазина).

Журнал ВФП (**<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>**)

Газета ВФП (**http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html**)

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Дата проведения
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игры. Входная диагностика	3	2	1	
2	Плавательная подготовка. Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игры.	3	1	2	
3	Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале. Плавательная подготовка Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры.	2	1	1	
4	Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игры.	2		2	
5	Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» Элементы прикладного плавания.	2		2	
6	Закреплять технику работы ног кролем. Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игры.	3	1	2	
7	Совершенствовать технику работы ног кролем. Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.	3		3	
8	Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игры.	3		3	

9	Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Элементы прикладного плавания	3	1	2	
10	Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игры.	3		3	
11	Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игры.	2		2	
12	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игры.	3	1	2	
13	Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания	3		3	
14	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».	3		3	
15	Свободное плавание с повторением изученного материала.	2		2	
16	Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игры.	3	1	2	
17	Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игры.	3		3	
18	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игры.	3	1	2	
19	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	3		3	
20	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игры.	2		2	
21	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игры.	2		2	
22	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	3	1	2	

23	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	2		2	
24	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль» Свободное плавание	2		2	
25	Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	2		2	
26	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игры.	2		2	
27	Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	3	1	2	
28	Свободное плавание с элементами пройденного материала	2		2	
29	Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игры.	3	1	2	
30	Скольжение на спине с разным положением рук и тела в воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног. Игры.	2		2	
31	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног. Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игры.	2		2	
32	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	2		2	
33	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.	3	1	2	
34	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2	
35	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игры.	3	1	2	
36	Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	2		2	
37	Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	2		2	

38	Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	2		2	
39	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды на задержке дыхания. Элементы прикладного плавания	2		2	
40	Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	3	1	2	
41	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	3	1	2	
42	Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2	
43	Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	3	1	2	
44	Промежуточная аттестация	2		2	
45	Продолжить закреплять согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2	
46	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	3	1	2	
47	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	2		2	
48	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	2		2	
49	Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.	2		2	
50	Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	2		2	
51	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	3	1	2	
52	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	2		2	
53	Учебные старты (соревнования)	3	1	2	
54	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	2		2	
55	Инструктаж по ТБ. Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игры.	3	1	2	
56	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	2		2	

57	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	2		2	
58	Свободное плавание с элементами разученного материала.	2		2	
59	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине. Элементы прикладного плавания	3	1	2	
60	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	3	1	2	
61	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног. Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».	2		2	
62	Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.	2		2	
63	Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.	2		2	
64	Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	3	1	2	
65	Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	2		2	
66	Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.	2		2	
67	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а также работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	3	1	2	
68	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Игры.	2		2	
69	Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на спине с поворотом.	2		2	
70	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.	3	1	2	
71	Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на	2		2	

	груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом.				
72	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.	2		2	
73	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	2		2	
74	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.	2		2	
75	Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	3	2	1	
76	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания	2		2	
77	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	2		2	
78	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	3	2	1	
79	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	2		2	
80	Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	2		2	
81	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	3	1	2	
82	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	2		2	
83	Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	2		2	
84	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а также согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	2		2	
85	Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	3	1	2	
86	Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	2		2	
87	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	2		2	

88	Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	2		2	
89	Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».	3	1	2	
90	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	2		2	
91	Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	3		3	
92	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	2		2	
93	Проплавание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	4	1	3	
94	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	3		3	
95	Тестирование (теоретическая подготовка) Свободное плавание с элементами пройденного материала.	3	1	2	
96	Итоговая диагностика (практическая подготовка)	2		2	
97	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.	3		3	
98	Разучить комплексное плавание (повороты)	2		2	
99	Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	4		4	
100	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	2		2	
101	Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)	4		4	
102	Совершенствование комплексного плавания.	4	1	3	
103	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	2		2	
104	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	3		3	
105	Свободное плавание	5		5	
106	Участие в соревнованиях	4	1	3	
107	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	4		4	
108	Свободное плавание	6		6	
ИТОГО:		276	37	239	

