



«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО СШ «Алмаз»  
г. Салавата

Гусятников М.Н.  
2023 г.

Принята тренерским советом  
МАУ ДО СШ «Алмаз»  
г. Салавата

В.Г. Кулагина  
«24» января 2023 г.

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Спортивная школа «Алмаз» г. Салавата**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
по виду спорта «Плавание»  
для спортивно-оздоровительных групп  
(2-е классы)**

САЛАВАТ 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата (далее - Учреждение).

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее – Программа) по виду спорта «Плавание» разработана и утверждена МАУ ДО СШ «Алмаз» г. Салавата согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.***

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют

разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

**Отличительная особенность программы** состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований

**Программа** направлена на решение комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах.

В СОГ зачисляются дети, обучающиеся во 2-х классах общеобразовательных школ г. Салавата, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разнонаправленную физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

**Цель программы** - обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

**Задачи программы:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных

навыков;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### ***Формы занятий:***

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

***Основные методы ведения тренировочных занятий:*** повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой, игровой и словесный.

#### ***Режим занятий:***

Занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывает 36 недель - 36 часов. Количество занятий 1 раза в неделю по 1 академическому часу. Общее количество в неделю – 1 час. Режим учебно-тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения спортивного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут. Необходимо отметить, что в ходе практических занятий дополнительно сообщаются какие-либо теоретические сведения. Предусматривается прием контрольно- переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Прием нормативов проходит 1 раз в год.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы:***

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно- оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

***Методическое обеспечение*** занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

#### ***Методы обучения:***

***Метод обучения*** — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

***Наглядные методы*** - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных

упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

***Словесные методы*** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

***Практические методы*** — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

✓ *Метод упражнения* предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

✓ *Метод изучения движения в целом* (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения – скольжения и выдохи в воду.

✓ *Метод изучения движения по частям* предусматривает освоение отдельных элементов техники – движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

✓ *Соревновательный и контрольный методы.*

✓ *Игровой метод* в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

**Материально-техническое обеспечение** включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (скакалки) и воде (колобашка, доска для плавания, нудлы)

**Срок реализации программы** рассчитан на 1 год комплексного обучения и воспитания детей в возрасте **от 7 до 9 лет**. Перевод на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

#### ***Ожидаемые результаты:***

##### Занимающиеся должны знать:

- название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения;
- влияние плавания на состояние здоровья;
- правила гигиены и техники безопасности;
- поведение в экстремальной ситуации.

##### Занимающиеся должны уметь:

- за время обучения дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде;
- научиться нырять;
- проплывать под водой с открытыми глазами;
- правильно дышать;
- проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 25 м;
- играть в подвижные игры;
- прыгать в воду.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия.

В первом полугодии проводится обучение по освоению с водой, обучение дыхательным упражнениям, разучивание элементарных движений руками и ногами при плавании кроль на груди и кроль на спине.

Во втором полугодии изучается техники плавания способами кроль на груди и на спине, учебные прыжки в воду. К концу года занимающиеся должны проплыть 25 м при помощи движений ногами кроль на груди с доской и 25 м кролем на груди и на спине с оценкой техники.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап
		количество часов в неделю
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	
1.1	Правила поведения в бассейне	1
1.2	Гигиена физических упражнений	1
1.3	Правила, организация и проведение соревнований	1
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	9
2.2	Специальная физическая подготовка	16
<b>3.</b>	<b>Игры и развлечения в воде:</b>	
3.1	Прыжки в воду	3
3.2	Игры на воде	3
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия, и медицинское обследование</b>	медицинское обследование 1 раз в год
<b>6</b>	<b>Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)</b>	2
<b>Всего часов за год:</b>		<b>36</b>

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения учебных часов по плаванию в спортивно-оздоровительной группе (1 ч.)

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
<b>I. Теоретическая подготовка</b>														
1.	Правила поведения в бассейне	1												1
2.	Гигиена физических упражнений		1											1
3.	Влияние физических упражнений на организм человека					1								1
<b>II. Практические занятия</b>														
1.	Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	1	2	2	2	2				15
3.	Учебные прыжки в воду						1	1	1					3
4.	Игры на воде	1	1	1	1									4
5.	Контрольные испытания					1				1				2
6.	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				<b>36</b>

### МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тема 1. Правила поведения в бассейне:**

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

### **Тема 2. Гигиена физических упражнений:**

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека:**

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

К основным средствам общей физической подготовки относятся: различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук и т.п.);

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).**

1. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

2. Упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

3. Погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

4. Всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для

освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

5. Выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании.

6. Скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперед с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***Упражнения для овладения техникой Кроль на груди***

1. Изучение движений ног, держась руками за сливной желоб или опираясь на дно (при энергичной и правильной работе ноги не должны тонуть).

2. Скольжение в длину (6-8 м) на груди.

3. Плавание с помощью ног, вытянув руки вперед, оттолкнувшись от стенки, с задержкой дыхания (расстояние постепенно увеличивается до 10 метров).

4. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

5. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

6. Раздельное изучение движений рук стоя на ступеньке бассейна боком к стенке (борту), держась одной рукой за край сливного желоба:

- Движение левой рукой (правая на желобе),
- Движение правой рукой (левая на желобе).

7. Раздельное изучение движений рук в сочетании с дыханием, и работой ног:

- Плавание ногами с доской движение правой рукой с дыханием,
- Плавание ногами с доской движение левой рукой с дыханием.

8. Плавание в координации движений и дыхания с раздельно - попеременной работой рук.

9. Плавание кролем в полной координации.

### ***Упражнения для овладения техникой Кроль на спине***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Скольжение в длину (6-8 м) на спине.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем с доской в руках.

4. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки, свободная рука вдоль туловища.

5. Плавание на спине при помощи движений ног и одной руки, свободная рука вытянута вверх.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

8. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

9. Плавание кролем на спине в полной координации».

### ***Учебные прыжки в воду.***

1. Спрыгивание в воду сидя на бортике.
2. Прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками.
3. То же, но руки вытянуты вверх.
4. Спад в воду.

## **ИГРЫ НА ВОДЕ**

*Игры и развлечения на воде.*

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

*Командные игры* — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

*Некомандные* — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

*Сюжетные игры* - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

*Бессюжетные* — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
- игры с всплыванием и лежанием на воде.
- игры с выдохом в воду.
- игры со скольжением и плаванием.
- игры с прыжками в воду.

## **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

1. Плановое медицинское обследование (1 раз в год).
2. Медицинское обследование перед соревнованиями.
3. Педагогический контроль в процессе занятий.
4. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение — допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Контроль проводится как правило в конце сезона.

Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка общей и специальной физической подготовленности;
- 3) перевод на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

*Физическое развитие*

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

*Общая и специальная физическая подготовленность на суше:*

Для оценки общей физической подготовленности входит:

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
- подвижность в плечевых суставах (выкручивание прямых рук с гимнастической палкой).

*Специальная физическая подготовленность в воде:*

Плавание с помощью одних ног (25 м).

Плавание вольный стиль (25 м).

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся спортивно оздоровительной группы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем СШ ДО в установленные сроки, согласно программе. Результаты тестирования вносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в учебной части школы. При переходе и зачислении на следующий этап он служит основанием для включения в списки групп на этапы спортивной подготовки дополнительной образовательной программы подготовки и дальнейшей спортивной тренировки.

**Наклон вперед, см.** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше

– со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Выкрут рук с палкой, см.** На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

#### Оценка результатов тестирования.

В таблице дан перечень видов контрольных упражнений с указанием обязательных упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения тестов.

### Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения	СОГ	
	Мальчики	Девочки
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1	+3
Подвижность в плечевых суставах (выкручивание прямых рук с гимнастической палкой).	50 см	50 см
Длина скольжения, м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Техника плавания	+	+
<i>Спортивная подготовка</i>		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+

### ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь.

- «Биографии сильнейших пловцов мира, России» - ноябрь.
- «Значение Олимпийских игр и их история» - январь.
- «Выдающиеся советские и российские спортсменки» - март.
- «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ при проведении учебных занятий.**

Возрастные особенности детей 7-9 лет при обучении плаванию Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для детей данного возраста давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения детей совершаются при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 7-9 годам достаточно хорошо развиты.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат.

Благотворно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы.

Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, туго-подвижности суставов и различных последствий полиомиелита. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Ребенок дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС данного возраста хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках.

Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 7 - 9 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуются много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям: - доступна обучающимся школьного возраста;  
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;  
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде;

- начинается обучение с одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;
- ускоряет освоение спортивных способов; способствует постепенному освоению остальных способов;
- постоянно увеличивается максимально возможное проплываемое расстояние без отдыха сначала одним лучше получающимся способом, а затем и остальными, меняя их.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности.

Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности.

Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более

сложные, спортивные, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами из спортивных способов.

При обучении используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда обучающиеся еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий этап: январь, февраль, март, апрель посвящается совершенствованию спортивных способов. Кроме того, необходимо на протяжении всего года (1-2 раза в месяц) проводить текущий контроль плавательной подготовленности проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, изучаемых способов плавания.

Завершается год проведением контрольного испытания.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ**

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
(2-е классы)**

СЕНТЯБРЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения по освоению с водой.</li> <li>• Обучение работе ног кролем на груди с опорой на бортик.</li> <li>• Обучение задержке дыхания и различным выдохам в воду.</li> <li>• Закреплять навыки личной гигиены.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше (правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне)			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Различные виды передвижений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба.</li> <li>- бег.</li> <li>- прыжки.</li> </ul> </li> <li>• Различные виды погружений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- до плеч.</li> <li>- до носа.</li> <li>- до глаз.</li> <li>- с головой с задержкой дыхания.</li> </ul> </li> <li>• Обучение работе ногами кроль.</li> <li>- сидя на бортике, работа ногами кролем.</li> <li>- лежа в воде держась за бортик.</li> <li>• Упражнения для освоения с водой: «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрелочка» на груди.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Различные виды передвижений разными способами: <ul style="list-style-type: none"> <li>- враспынную.</li> <li>- прыжками.</li> <li>- бегом.</li> </ul> </li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением «Сделай ямку», «Пузыри», «Спрятались».</li> <li>• Обучение работе ногами кроль. <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на бортике, работа ногами кролем.</li> <li>- лежа в воде держась за бортик.</li> </ul> </li> <li>• Упражнения для освоения с водой: «Поплавок», «Медуза», «Звезда», «Стрелочка».</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: <ul style="list-style-type: none"> <li>-погружение под воду под счет «Сделай ямку», «Пузыри»,</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: - сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>• Упражнение на освоение с водой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди и на спине «Стрелочка».</li> <li>- скольжение с работой ног на груди и на спине «Торпеда».</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: <ul style="list-style-type: none"> <li>-погружение под воду под счет «Сделай ямку», «Пузыри»,</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: - сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>• Упражнение на освоение с водой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на груди и на спине «Стрелочка».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине «Торпеда».</li> </ul> </li> </ul>
II	Подвижные	«Карилики и	«Кто дольше?»,	«Кто дальше?»	«Кто быстрее».

I	игры	великаны», «Спрятались».	«Кто дальше?» «Фонтан».	«Фонтан», Море волнуется раз...»	«Фонтан».
---	------	-----------------------------	----------------------------	--	-----------

## ОКТЯБРЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать самостоятельному лежанию на груди и спине.</li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитывать смелость и решительность.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: -лежание на воде с задержкой дыхания, - выдохи в воду</li> <li>• Упражнения на освоение с водой: «Поплавок», «Медуза», «Звезда».</li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: -сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>- скольжение на груди и на спине «Стрелочка».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: -лежание на воде с задержкой дыхания, - выдохи в воду</li> <li>• Упражнения для обучения работы ног: -сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с различным положением рук.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: -лежание на воде с задержкой дыхания, - выдохи в воду</li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: -сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с различным положением рук.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: -лежание на воде с задержкой дыхания - выдохи в воду</li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: -сидя на бортике «Фонтаны».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине «Торпеда».</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук</li> </ul>

		на спине «Торпеда».			
II I	Подвижные игры	«Кто дольше?», «Фонтан». «Карилики и великаны»	«Карилики и великаны» «Фонтан».	«Кто дальше?» «Фонтан».	«Кто быстрее?» «Фонтан».

## НОЯБРЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать погружение в воду.</li> <li>• Совершенствовать движения ног в кроле.</li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений руками кроль на груди.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов.</li> <li>• Способствовать повышению и укреплению иммунитета.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше И.п. - стоя на суше. Имитация движений руками кролем, отдельно и поочередно.			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: - лежание на воде с задержкой дыхания</li> <li>- выдохи в воду.</li> <li>• Обучение движений рук стоя на ступеньке бассейна боком к стенке (борту), держась одной рукой бортик</li> <li>- движение правой рукой</li> <li>- движение левой рукой.</li> </ul> <p>Совершенствование работы ног кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: - выдохи в воду.</li> <li>• Обучение движений рук стоя на ступеньке бассейна боком к стенке (борту), держась одной рукой бортик</li> <li>- движение правой рукой</li> <li>- движение левой рукой.</li> </ul> <p>Совершенствование работы ног кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской,</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине,</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: - выдохи в воду</li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук</li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: - выдохи в воду</li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук</li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль</li> </ul>

		- плавание при помощи работы ног на груди и на спине - плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук.	- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук.	движение правой рукой. - плавание ногами кроль движение левой рукой.	движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой.
II I	Подвижные игры	«Кто быстрее?»,	«Кто выше и ниже», Фонтан».	«Кто дальше?»	«Кто быстрее?», «Кто дальше?»

## ДЕКАБРЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений руками кроль на груди и на спине.</li> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду.</li> <li>• Способствовать развитию гибкости.</li> <li>• Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше И.п. - стоя на суше. Имитация движений руками кролем, отдельно и поочередно.			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдохи в воду</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с доской.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдохи в воду</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди и на спине с различным положением рук</li> </ul> </li> <li>• Обучение плаванию при помощи движений рук и ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдохи в воду,</li> <li>- работа ногами кроль держась руками за бортик</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul> </li> </ul>

		положением рук • Обучение плаванию при помощи движений рук и ног: - плавание ногами кроль движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой.	правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на задержке дыхания,	движений рук и ног: - плавание ногами кроль движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на задержке дыхания.	движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на задержке дыхания.
II I	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения сидя	«Спрыгивание с бортика из положения сидя	Спрыгивание с бортика из положения стоя	Спрыгивание с бортика из положения стоя

## ЯНВАРЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать погружение в воду.</li> <li>• Закреплять согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать жизненной ёмкости лёгких.</li> <li>• Закреплять навыки личной гигиены.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше И.п. - стоя на суше. Имитация движений руками кролем, отдельно и поочередно.			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи</li> </ul>

		движений рук и ног: - плавание ногами кроль движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на задержке дыхания.	движений рук и ног: - плавание ногами кроль на спине движение правой рукой, - плавание ногами кроль на спине движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на спине.	движений рук и ног: - плавание ногами кроль движение правой рукой, - плавание ногами кроль движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на задержке дыхания.	движений рук и ног: - плавание ногами кроль на спине движение правой рукой, - плавание ногами кроль на спине движение левой рукой. - плавание к полной координации движений на спине.
II I	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения стоя, «Кто выше?»	Спрыгивание с бортика из положения стоя, «Кто дальше?»	Спрыгивание с бортика из положения стоя, «Кто выше?»	Спрыгивание с бортика из положения стоя, «Кто дальше?»

## ФЕВРАЛЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.</li> <li>• Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды.</li> <li>• Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше И.п. - стоя на суше. Имитация движений руками кролем, отдельно и поочередно.			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>• обучение согласованию движений рук</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>• согласование движений рук ног и дыхания:</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: - плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> </ul>

		<p>ног и дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul>
II I	Учебные прыжки в воду	Спрыгивание с бортика из положения стоя, «Кто выше?»	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук

## МАРТ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование работы рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног.</li> <li>• Совершенствование работы рук и ног кролем, при плавании на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Имитационные упражнения»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног:</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног:</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног:</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног:</li> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской</li> </ul>

		<p>выполняем выдохи в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания:</li> </ul> <p>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</p> <p>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</p> <p>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</p>	<p>выполняем выдохи в воду.</p> <p>- плавание при помощи работы ног на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> </ul> <p>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</p> <p>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</p> <p>- плавание к полной координации движений на спине.</p>	<p>выполняем выдохи в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания:</li> </ul> <p>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</p> <p>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</p> <p>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</p>	<p>выполняем выдохи в воду.</p> <p>- плавание при помощи работы ног на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> </ul> <p>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</p> <p>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</p> <p>- плавание к полной координации движений на спине.</p>
II I	Учебные прыжки в воду	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, из различных исходных положений

## АПРЕЛЬ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование работы рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног.</li> <li>• Совершенствование работы рук и ног кролем, при плавании на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.</li> <li>• Способствовать закаливанию организма.</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Имитационные упражнения»			
II	Основные виды движений (упражнения в воде)	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования</li> </ul>	<p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования</li> </ul>

		<p>дыхания и работы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания:</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul>	<p>дыхания и работы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul>	<p>дыхания и работы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания:</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul>	<p>дыхания и работы ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи движений рук и ног:</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul>
II I	Учебные прыжки в воду	Спад с бортика из положения стоя, из различных исходных положений	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук	Спад с бортика из положения стоя, из различных исходных положений	Спад с бортика из положения стоя, с различным положением рук

## МАЙ

Содержание занятий					
Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	
<p>Основные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование работы рук кролем на груди, в сочетании с дыханием и работой ног.</li> <li>• Совершенствование работы рук и ног кролем, при плавании на спине.</li> <li>• Совершенствовать умение плавать облегчённым кролем на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию координационных возможностей в воде.</li> <li>• Способствовать формированию мышечного корсета.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи</li> </ul>					
I	Вводная	Разминка на суше: комплекс «Имитационные упражнения»			
II	Основные	Упражнения в	Упражнения в	Упражнения в	Упражнения в

	<p>виды движений (упражнения в воде)</p>	<p>воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> </ul> </li> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul> </li> </ul>	<p>воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> </ul> </li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи движений рук и ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul> </li> </ul>	<p>воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> </ul> </li> <li>• обучение согласованию движений рук ног и дыхания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений правой рукой выполняем вдох в правую сторону.</li> <li>- плавание ногами кроль с доской и движений левой рукой выполняем вдох в левую сторону.</li> <li>- плавание к полной координации движений выполняя вдох через сторону.</li> </ul> </li> </ul>	<p>воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вход в воду самостоятельно по лестнице спиной к воде</li> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание при помощи работы ног на груди с доской выполняем выдохи в воду.</li> </ul> </li> <li>- плавание при помощи работы ног на спине.</li> <li>• плавание при помощи движений рук и ног: <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание ногами кроль на спине движение правой рукой,</li> <li>- плавание ногами кроль на спине движение левой рукой.</li> <li>- плавание к полной координации движений на спине.</li> </ul> </li> </ul>
<p>II I</p>	<p>Учебные прыжки в воду</p>	<p>Старт с бортика из положения сидя.</p>	<p>Старт с бортика из положения стоя.</p>	<p>Старт с бортика из положения стоя.</p>	<p>Старт с бортика из положения стоя.</p>

## **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера/ В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. – М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро-Менеджмент , 2018.– 241 с.
3. Приказ№1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.
4. Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта: методические рекомендации / Сост. А.П. Щербак– Электрон. текстовые дан.– Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2020. – 37 с.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ (2-е классы)

№ п/п урока	Дата проведения	Основные задачи учебно-тренировочных занятий	Краткое содержание учебно-тренировочных занятий	Кол-во часов	Вид контроля
1		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Привитие интереса к занятиям физической культуры, выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием.</li> <li>• Укрепление здоровья, навыки личной гигиены.</li> <li>• Правила поведения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности на занятиях.</li> <li>• Обучение организованному входу в воду.</li> <li>• Различные виды погружений.</li> <li>• Упражнения для освоения с водой.</li> </ul>	1	текущий
2		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение задержке дыхания, освоение с водой.</li> <li>• Укрепление здоровья, навыки личной гигиены.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Различные виды передвижений разными способами.</li> <li>• Упражнение на дыхание с погружением</li> <li>• Обучение работе ногами кроль.</li> <li>• Упражнения для освоения с водой.</li> </ul>	1	текущий
3		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение задержке дыхания, освоению с водой, работе ног кролем на груди с опорой на бортик.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль.</li> <li>• Упражнение для освоения с водой.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
4		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение выдохам в воду, освоение с водой, работе ног кролем на груди, обучение самостоятельно лежать на груди и спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль.</li> <li>• Упражнение на освоение с водой.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
5		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение выдохам в воду, освоение с водой, работе ног кролем на груди, обучение самостоятельно лежать на груди и спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнения на освоение с водой.</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при</li> </ul>	1	текущий

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитывать смелость и решительность.</li> </ul>	<p>помощи движений ногами кроль с различным положением рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>		
<b>6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, работы ног кролем на груди, самостоятельно лежать на груди и спине.</li> <li>• Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом, смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением:</li> <li>• Упражнения на скольжение.</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с доской.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>7</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закрепление выдохов в воду, освоение с водой, работы ног кролем на груди, самостоятельно лежать на груди и спине.</li> <li>• Укрепление здоровья, навыки личной гигиены.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением:</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование выдохов в воду, освоение с водой, работы ног кролем на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.</li> <li>• Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования плавания при помощи движений ногами кроль.</li> <li>• Упражнение для обучения плавания при помощи движений ногами кроль с различным положением рук.</li> </ul>	1	текущий
<b>9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования плавания при помощи движений ногами кроль.</li> <li>• Упражнения для обучение плаванию при помощи движений руками кроль на спине.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение движениям рук при плавании кроль на груди, совершенствование выдохов в воду, работы ног кролем на груди и на спине.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнения для обучение плаванию при помощи движений руками кроль на груди.</li> </ul>	1	текущий

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать устойчивости организма пониженным температурам внешней среды.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для совершенствования плавания при помощи движений ногами кроль.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>		
<b>11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Укрепление здоровья, навыки личной гигиены.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом, воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание дисциплинированности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>13</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать умение делать выдох в воду.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди с доской.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на дыхание с погружением.</li> <li>• Упражнение для совершенствования движений при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Упражнения на согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди и на спине.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>	1	текущий
<b>15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать умение делать выдох в воду.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания</li> </ul>	1	текущий

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<p>кроль на груди при помощи движений рук и ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации на задержке дыхания.</li> <li>• Подвижные игры.</li> </ul>		
16		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласовывать дыхание с работой ног при плавании кроль, плавание при помощи движений руками и ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию гибкости.</li> <li>• Закреплять навыки личной гигиены.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для обучения согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
17		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Упражнения для обучения плаванию кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
18		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на груди, плавание ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Упражнения для обучения плаванию кроль на груди в полной координации.</li> </ul>	1	текущий
19		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование дыхания с работой ног при плавании кроль на груди и на спине, совершенствовать плавание при помощи движений руками кроль на груди и на спине.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног:</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
20		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и</li> </ul>	1	текущий

		<p>кроль на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<p>работы ног.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на груди и кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>		
<b>21</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди.</li> <li>• Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.</li> <li>• Воспитание смелости во время выполнения физических упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации движений.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
<b>22</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине, плавание ногами кроль на груди и на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
<b>23</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений.</li> <li>• Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации движений.</li> </ul>	1	текущий
<b>24</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной</li> </ul>	1	текущий

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<p>координации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>		
25		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствование плавания кроль на груди.</li> <li>• Способствовать развитию ловкости, быстроты движений, координации движений.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для обучения согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации движений.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
26		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> </ul>	1	текущий
27		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди, совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации движений.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
28		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
29		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование согласованию дыхания с работой рук и ног при плавании кроль на груди,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> </ul>	1	текущий

		<p>совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>		
<b>30</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> </ul>	1	текущий
<b>31</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди, плавание кроль на груди в полной координации.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание дисциплинированности, целеустремленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для согласования дыхания с движением рук и ног в плавания кроль на груди.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
<b>32</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.</li> <li>• Воспитывать чувство товарищества, дружелюбия, взаимопомощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на спине при помощи движений рук и ног.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
<b>33</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Способствовать развитию подвижности суставов, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание смелости и решительности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для совершенствования плавания ногами кроль на спине и на груди.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий

34		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание интереса к занятиям спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для совершенствования плавания ногами кроль на спине и на груди.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди и кроль на спине.</li> <li>• Плавание кроль на спине в полной координации.</li> </ul>	1	текущий
35		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать умение делать выдох в воду и вдох через сторону, как в кроле на груди, плавание кроль на груди в полной координации.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений, закаливание организма.</li> <li>• Воспитание дисциплинированности, бережное отношение к инвентарю и оборудованию.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для согласования дыхания и работы ног.</li> <li>• Упражнения для совершенствования плавания кроль на груди при помощи движений рук и ног в согласовании с дыханием.</li> <li>• Плавание кроль на груди в полной координации выполняя выдохи в сторону.</li> <li>• Учебные прыжки в воду.</li> </ul>	1	текущий
36		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выявление перспективных детей для зачисления в спортивные группы.</li> <li>• Развитие быстроты и координации движений.</li> <li>• Воспитание целеустремленности, волевых качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольное упражнение выкрут прямыми руками.</li> <li>• Контрольное упражнение наклон.</li> <li>• Контрольное плавание 25 м ногами кроль на груди с доской.</li> <li>• Контрольное плавание 25 м кроль на груди в полной координации.</li> </ul>	1	текущий