

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 330 НЕВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята педагогическим советом.  
Протокол №7 от 29.08.2025  
Председатель пед. совета  
ФИО\_\_\_\_ Корневская О.В. \_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 64/4 от 01.09.2025  
Директор ГБОУ гимназии №330  
Невского района Санкт – Петербурга  
\_\_\_\_\_ Корневская О.В.

Дополнительная общеразвивающая программа

## Плавание для всех

возраст учащихся 7-17 лет,  
срок освоения - 4 года

Разработчики программы:  
педагоги дополнительного образования  
Алексеев Андрей Константинович  
Яковлева Анастасия Аркадьевна

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Плавание для всех".

**Уровень освоения** – углублённый

**Адресат программы** учащиеся 7-17 лет, проявляющие интерес к занятиям плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний

**Актуальность** Данная программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавать, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

**Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;

### **Цели программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
- Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
- Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
- Обучить занимающихся осознанно владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
- Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные**

Обучающиеся, освоившие программу:

- научатся уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
- сформируют систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
- сформируют систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
- научатся осознанно владеть своим телом в воде.
- научатся правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- сформируют знания о базовых видах двигательной деятельности.

#### **Метапредметные:**

- улучшат координацию движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Разовьют свои кондиционные способности (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Укрепят своё физическое здоровье.
- Сформируют целостную систему знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### Личностные:

- Научатся самоконтролю через физические ощущения.
- Станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Станут более уверенны в себе, коммуникабельны, научатся работать в команде.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора и формирования групп.** В группу первого года обучения принимаются все желающие на основании письменного заявления и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Наличие базовых знаний и специальных способностей в данной предметной области не требуются. Зачисление в группу осуществляется при наличии вакантных мест на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося до 14 лет или на основании собственноручно написанного заявления обучающегося с 14 лет.

В группу второго года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу первого года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу второго года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу третьего года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу второго года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу третьего года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения.

В группу четвертого года обучения принимаются обучающиеся, освоившие программу третьего года обучения и овладевшие необходимыми навыками. Так же в группу четвертого года обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения или обучающиеся, освоившие программу четвертого года обучения, но желающие и дальше совершенствоваться в плавании и улучшать спортивные результаты.

В зависимости от количества желающих и их стартовых способностей могут формироваться как одновозрастные так и разновозрастные группы на каждый год обучения по программе.

Набор детей в группу 1 года обучения проводится с 25 августа по 10 сентября. Комплектование групп 2, 3, 4 года обучения, формирующихся на следующий учебный год, проводится в конце мая и конце августа каждого года. В группы второго года и последующих лет обучения могут поступать вновь прибывшие обучающиеся, имеющие необходимые знания и умения. Программа может осваиваться обучающимися с любого уровня.

#### Наполняемость учебной группы:

- 1-й год обучения – не менее 15 чел.
- 2-й год обучения – не менее 12 чел.
- 3-й год обучения – не менее 10 чел.
- 4-й год обучения – не менее 10 чел.

#### Формы организации занятий:

В ходе освоения программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые могут проводиться в группах/подгруппах( )

#### **Формы проведения занятий**

комбинированное занятие, практическое занятие, соревнование, тренинг, занятие с применением цифровых образовательных технологий.

#### **Форма организации деятельности обучающихся на занятии:**

- *Фронтальная* – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
  - *групповая*- организация работы в группе;
  - *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
  - *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *коллективная* – организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно для подготовки к соревнованиям;
  - *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем
  - *дистанционно-групповая* - с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Основной формой организации деятельности является групповая работа и работа в подгруппах, что дает возможность для успешной деятельности и способствует повышению интереса детей к предмету занятия. Индивидуальная форма организации деятельности используется при подготовке к соревнованиям или при решении индивидуальных проблем обучающегося (связанных с освоением учебной программы). Для достижения наилучшего результата необходим комплексный подход к тренировочному процессу: так, например, в начале учебного года большая часть времени уходит на групповые занятия, но уже к середине первого года обучения можно практиковать работу с малыми группами и индивидуальный подход. При этом важно помнить, что при подаче стандартных заданий нельзя забывать о индивидуальных особенностях детей, учитывать их сильные и слабые стороны развития. Так же практикуются и индивидуальные занятия с обучающимися, направленные на подготовку к ответственным соревнованиям.

#### **Сведения о реализации программы в каникулярное время**

Программа реализуется в каникулярное время по основному расписанию или по дополнительному расписанию, утверждённому на период весенних/осенних каникул.

#### **Сведения об организации и проведении массовых мероприятий, создании необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей**

В рамках соблюдения принципа открытости дополнительного образования в объединениях, реализующих программу ежегодно проводятся открытые занятия для родителей (законных представителей) обучающихся

#### **Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДОП**

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным программам организуется с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Численный состав объединения может быть уменьшен при включении в него обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов в учебной группе устанавливается до 15 человек.

**Материально-техническое обеспечение реализации программы.**

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, 7 дорожек, глубина 1.40м и 1.80 м.
2. Малая чаша бассейна 11-6м., глубиной 0.6-0.8м.
3. Инвентарь:
  - плавательные доски 20шт.
  - шесты для плавания 2шт.
  - колобашки для плавания на руках 20шт.
  - лопатки для плавания 20шт.
  - нарукавники 20шт.
  - ворота для игр 2шт.
  - мячи 2шт.
  - сетка для игры в волейбол в воде 1шт.
  - баскетбольная плавающая корзина 2шт.
4. Техническое оснащение:
  - электронное табло с секундомером,
  - микрофон.

**Кадровое обеспечение реализации программы.**

Педагог дополнительного образования.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Учебный план 1 года обучения**

| №<br>п/п | Тема                                                                                     | Количество часов |           |           | Формы<br>контроля         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
|          |                                                                                          | Теория           | Практика  | Всего     |                           |
| 1        | Введение в предмет. Техника безопасности                                                 | 1                | 1         | 2         | опрос                     |
| 2        | Ознакомление с физическими свойствами воды                                               | 1                | 6         | 7         | педагогическое наблюдение |
| 3        | Движение ногами кролем на спине и кролем на груди                                        | 1                | 14        | 15        | зачет                     |
| 4        | Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине                                         | 1                | 11        | 12        | педагогическое наблюдение |
| 5        | Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием | 1                | 8         | 9         | педагогическое наблюдение |
| 6        | Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди             | 1                | 6         | 7         | зачет                     |
| 7        | Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине                        | 1                | 6         | 7         | зачет                     |
| 8        | Игры                                                                                     | 1                | 9         | 10        | педагогическое наблюдение |
| 9        | Контрольные занятия                                                                      |                  | 3         | 3         | зачет                     |
|          | <b>Итого за 1 год обучения</b>                                                           | <b>9</b>         | <b>63</b> | <b>72</b> |                           |

**Учебный план 2 года обучения**

| №<br>п/п | Тема                                                                                         | Количество часов |            |            | Формы<br>контроля                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|----------------------------------|
|          |                                                                                              | Теория           | Практика   | Всего      |                                  |
| 1        | Техника безопасности                                                                         | 1                | 1          | 2          | опрос, беседа.                   |
| 2        | Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине                          | 2                | 66         | 68         | педагогическое наблюдение        |
| 3        | Движение ног дельфином                                                                       | 2                | 16         | 18         | педагогическое наблюдение        |
| 4        | Движение рук дельфином                                                                       | 2                | 14         | 16         | педагогическое наблюдение        |
| 5        | Согласование движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином                            | 2                | 10         | 12         | педагогическое наблюдение        |
| 6        | Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине | 2                | 4          | 6          | педагогическое наблюдение, зачет |
| 7        | Поворот «маятником» при плавании дельфином                                                   | 2                | 4          | 6          | зачет                            |
| 8        | Игры                                                                                         | 2                | 10         | 12         | педагогическое наблюдение        |
| 9        | Контрольные занятия                                                                          |                  | 4          | 4          | прием контрольных нормативов     |
|          | <b>Итого за 2 год обучения</b>                                                               | <b>17</b>        | <b>127</b> | <b>144</b> |                                  |

### Учебный план 3 года обучения

| №<br>п/п | Тема                                                                                                    | Количество часов |            |            | Формы<br>контроля                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|----------------------------------|
|          |                                                                                                         | Теория           | Практика   | Всего      |                                  |
| 1        | Техника безопасности                                                                                    | 1                | 1          | 2          | опрос, беседа                    |
| 2        | Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином                         | 9                | 112        | 121        | педагогическое наблюдение, зачет |
| 3        | Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином | 6                | 12         | 18         | педагогическое наблюдение, зачет |
| 4        | Движение ног брассом                                                                                    | 2                | 18         | 20         | педагогическое наблюдение        |
| 5        | Движение рук брассом                                                                                    | 2                | 10         | 12         | пед.наблюдение                   |
| 6        | Согласованное движение рук и ног с дыханием при плавании брассом                                        | 2                | 12         | 14         | педагогическое наблюдение        |
| 7        | Поворот «маятник» при плавании брассом                                                                  | 2                | 9          | 11         | зачет                            |
| 8        | Игры                                                                                                    | 2                | 10         | 12         | пед.наблюдение                   |
| 9        | Контрольные занятия                                                                                     |                  | 6          | 6          | прием контрольных нормативов     |
|          | <b>Итого за 3 год обучения</b>                                                                          | <b>26</b>        | <b>190</b> | <b>216</b> |                                  |

### Учебный план 4 года обучения

| №<br>п/п | Тема                                                              | Количество часов |            |            | Формы<br>контроля                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|----------------------------------------|
|          |                                                                   | Теория           | Практика   | Всего      |                                        |
| 1        | Техника безопасности                                              | 1                | 1          | 2          | опрос, беседа.                         |
| 2        | Совершенствование техники плавания кролем, стартов, поворотов.    | 2                | 32         | 34         | педагогическое наблюдение, зачет       |
| 3        | Совершенствование техники плавания на спине, стартов, поворотов.  | 2                | 32         | 34         | педагогическое наблюдение, зачет       |
| 4        | Совершенствование техники плавания брассом, стартов, поворотов.   | 2                | 32         | 34         | педагогическое наблюдение, зачет       |
| 5        | Совершенствование техники плавания дельфином, стартов, поворотов. | 2                | 32         | 34         | педагогическое наблюдение, зачет       |
| 6        | Комплексное плавание.                                             | 1                | 29         | 30         | пед.наблюдение                         |
| 7        | Эстафетное плавание.                                              | 2                | 14         | 16         | пед.наблюдение, соревнования, эстафета |
| 8        | Обучение повороту «кувырок»                                       | 2                | 10         | 12         | пед.наблюдение                         |
| 9        | Игровые занятия                                                   | 2                | 8          | 10         | пед.наблюдение                         |
|          | Контрольные занятия                                               | 2                | 8          | 10         | прием контрольных нормативов           |
|          | <b>Итого:</b>                                                     | <b>18</b>        | <b>198</b> | <b>216</b> |                                        |



### Календарный учебный график

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала обучения по программе</b> | <b>Дата окончания обучения по программе</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b>      |
|---------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| 1 год               | 10.09.2025                               | 31.05.2026                                  | 36                          | 72                              | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год               | 01.09.2025                               | 31.05.2026                                  | 36                          | 144                             | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 3 год               | 01.09.2025                               | 31.05.2026                                  | 36                          | 216                             | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 4 год               | 01.09.2025                               | 31.05.2026                                  | 36                          | 216                             | 3 раза в неделю по 2 часа |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
**Плавание для всех**  
возраст обучающихся 7-17 лет,  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения: 1  
Количество часов: 72

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Яковлева Анастасия Аркадьевна

## **Задачи 1 года обучения:**

### **Обучающие:**

- Научить задерживать дыхание под водой с разными временными интервалами.
- Научить выполнять выдохи в воду.
- Научить открывать глаза под водой.
- Научить работать ногами кролем на груди и кролем на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры.
- Научить согласовывать движения ног и рук в кроле на спине и на груди с дыханием.
- Научить прыжкам в воду с бортика ногами, стартам и поворотам.

### **Развивающие:**

- Научить оценивать поставленную задачу и выбирать оптимальные способы для её достижения.
- Способствовать развитию двигательной координации в воде и на суше
- Способствовать развитию задержки дыхания подводой, ритмичного дыхания в воде.
- Познакомить с правилами прохождения дистанции во время участия в соревнованиях и при плавательной подготовке.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать смелость, уверенность в собственных силах (преодоление чувства страха перед водой).
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям, приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать формированию доброжелательных отношений между учащимися.
- Научить учащихся работать и общаться в коллективе.

## **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

### **Предметные**

Учащиеся, освоившие программу:

- Будут уметь задерживать дыхание под водой, открывать глаза под водой
- Научатся выполнять выдохи в воду
- Будут иметь представления о технике плавания кролем на спине и кролем на груди
- Научатся выполнять плавательные движения в согласовании с дыханием
- Будут иметь представление о технике выполнения плоского поворота.
- Будут уметь проплывать ногами кролем на спине и кролем на груди с подвижной опорой 25м, а также проплывать в полной координации 25м кролем на спине.
- Будут иметь представление о технике старта с бортика (на спине старт из воды).

### **Метапредметные**

Учащиеся, освоившие программу, научатся:

- понимать цель и задачи учебной деятельности
- оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- будут иметь представление о правилах прохождения дистанции во время участия в соревнованиях и при плавательной подготовке.
- научатся осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях

- улучшат свое физическое самочувствие и увеличат индивидуальный временной интервал задержки дыхания

#### Личностные результаты

1. Учащиеся преодолеют чувство страха перед водой, приобретут уверенность в собственных силах.
2. Научатся осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
3. Учащиеся станут более уважительно относиться к своим товарищам по секции и педагогу
4. Научатся контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

#### **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

- Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
- Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
- Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
- Наглядность (создание образного представления о технике движения).
- Прочность (насколько хорошо обучаемые усваивают материал).
- Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию плаванием, склонности и интересы обучаемых, социальное положение семьи).
- Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия                                                                                                                     | Кол-во часов | Формы контроля            |
|-----|---------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|
| 1.  |               |               | Вводное занятие, техника безопасности.                                                                                           | 1            | Беседа                    |
| 2.  |               |               | История плавания. Опрос по технике безопасности в бассейне                                                                       | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 3.  |               |               | Краткая характеристика свойств воды. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду, погружений с опорой о бортик.                    | 1            | Рассказ, беседа.          |
| 4.  |               |               | Изучение лежания на воде без опоры                                                                                               | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 5.  |               |               | Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.                                                                   | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 6.  |               |               | Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук.                                          | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 7.  |               |               | Повторение техники безопасности в бассейне<br>Изучение скольжения на груди, на спине без опоры в « стрелочке».                   | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 8.  |               |               | Изучение скольжения на груди, на спине с различными положениями рук без опоры.                                                   | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 9.  |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.           | 1            | Беседа, опрос             |
| 10. |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой с произвольным дыханием.                                  | 1            | Зачет                     |
| 11. |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.                              | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 12. |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой с заданным ритмом дыхания.                                | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 13. |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой с различными исходными положениями рук с опорой о бортик. | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 14. |               |               | Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.                                                                   | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 15. |               |               | Изучение движения ног в кроле, на спине с неподвижной опорой.                                                                    | 1            | Педагогическое наблюдение |
| 16. |               |               | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием.                                    | 1            | Педагогическое наблюдение |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                     |   |                                            |
|-----|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 17. |  |  | Повторение техники безопасности . Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Ознакомление с техникой движения ног в кроле на спине и в кроле на груди. | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 18. |  |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием, с заданным ритмом дыхания.                                                            | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 19. |  |  | Изучение движения ног в кроле на спине и на груди с различными исходными положениями рук с заданным ритмом дыхания.                                                                 | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 20. |  |  | Изучение движения ног в кроле на боку в согласовании с дыханием.                                                                                                                    | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 21. |  |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала                                                                                                                        | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 22. |  |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине без опоры.                                                                                                                        | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 23. |  |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине без опоры.                                                                                                                        | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 24. |  |  | Изучение движения ног в кроле на груди и на спине без опоры.                                                                                                                        | 1 | Беседа, опрос.                             |
| 25. |  |  | Правила прохождения дистанции при выполнении контрольных упражнений и критерии их оценки. Контрольные упражнения                                                                    | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 26. |  |  | Ознакомление с техникой гребка в кроле на груди и в кроле на спине.                                                                                                                 | 1 | Контрольное плавание                       |
| 27. |  |  | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой.                                                                                                    | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 28. |  |  | Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой.                                                                                                    | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 29. |  |  | Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала                                                                                                                       | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 30. |  |  | Повторение техники безопасности. Изучение гребка руками с подвижной опорой                                                                                                          | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 31. |  |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой.                                                                                                                                          | 1 | Беседа, опрос                              |
| 32. |  |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине.                                                                                                      | 1 | Освоение навыков практической деятельности |

|     |  |                                                                                                                                                                              |   |                                            |
|-----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 33. |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине.                                                                                               | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 34. |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.                                                                           | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 35. |  | Повторение гребков руками в кроле и на спине с подвижной опорой.                                                                                                             | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 36. |  | Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.                                                                           | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 37. |  | Повторение гребков руками в кроле и на спине с подвижной опорой.                                                                                                             | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 38. |  | Повторение техники безопасности. Комбинированное плавание с переворотом со спины на грудь и обратно с дыханием 3:3, 5:5.                                                     | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 39. |  | Игровое занятие.                                                                                                                                                             | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 40. |  | Ознакомление с техникой движения рук и ног в согласовании с дыханием. Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с неподвижной опоры. | 1 | Беседа, опрос                              |
| 41. |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с неподвижной опорой.                                                                      | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 42. |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.                                                                        | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 43. |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала                                                                                                                 | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 44. |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.                                                                        | 1 | Зачет                                      |
| 45. |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.                                                                        | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 46. |  | Повторение техники безопасности. Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.                                                | 1 | Педагогическое наблюдение                  |

|     |  |                                                                                                                                                  |   |                                            |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 47. |  | Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле, на спине с дыханием при плавании в координации.                                   | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 48. |  | Плавание в координации кролем, на спине.                                                                                                         | 1 | зачет                                      |
| 49. |  | Плавание в координации кролем на груди с дыханием 2:2, 3:3. Плавание в координации на спине.                                                     | 1 | Беседа, опрос                              |
| 50. |  | Правила прохождения дистанции при выполнении контрольных упражнений и критерии их оценки. Контрольные упражнения                                 | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 51. |  | Ознакомление с техникой выполнения «плоского» поворота при плавании кролем, на спине.                                                            | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 52. |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала                                                                                     | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 53. |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем.                                                                             | 1 | Контрольное плавание                       |
| 54. |  | Повторение техники безопасности. Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем.                                            | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 55. |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем.                                                                             | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 56. |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании на спине.                                                                           | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 57. |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании на спине.                                                                           | 1 | Беседа, опрос                              |
| 58. |  | Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании на спине.                                                                           | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 59. |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала                                                                                     | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 60. |  | Ознакомление с техникой выполнения стартов при плавании кролем, на спине.                                                                        | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 61. |  | Изучение подводящих упражнений для выполнения старта с тумбочки, и изводы на спине.                                                              | 1 | зачет                                      |
| 62. |  | Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине. | 1 | Педагогическое наблюдение                  |



|     |  |                                                                                                                                                                                                             |   |                                            |
|-----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 63. |  | Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине и отталкивания от бортика.                                  | 1 | Освоение теоретической информации          |
| 64. |  | Повторение техники безопасности. Изучение спада в воду из различных исходных положений с высокого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине и отталкивания от бортика | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 65. |  | Изучение фазы отталкивания, фазы полета, входа в воду и скольжения подводой с низкого бортика. Изучение фазы полета и скольжения подводой.                                                                  | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 66. |  | Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине.                                                                                                                      | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 67. |  | Контрольные упражнения. Критерии оценки.                                                                                                                                                                    | 1 | Беседа, опрос                              |
| 68. |  | Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала                                                                                                                                                | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 69. |  | Ознакомление с правилами водного поло. Игра водное поло по упрощенным правилам.                                                                                                                             | 1 | Освоение навыков практической деятельности |
| 70. |  | Повторение и обобщение изученного материала                                                                                                                                                                 | 1 | Контрольное выполнение                     |
| 71. |  | Контрольные упражнения                                                                                                                                                                                      | 1 | Педагогическое наблюдение                  |
| 72. |  | Игровое занятие. Подведение итогов года                                                                                                                                                                     | 1 | Освоение теоретической информации          |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### **ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.**

**Теория.** Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде ( правильное положение пловца в воде ). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

**Практика.** Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.

2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:

3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».

4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

5. Упражнения на скольжение позволяют решить следующие задачи: 1) освоение равновесия и обтекаемого положения тела; 2) формирование умения вытягиваться вперед в направлении движения; 3) освоение горизонтального «рабочего» положения тела.

6. Упражнения на дыхание способствуют: 1) освоению навыка задержки дыхания на вдохе; 2) формированию умения делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; 3) освоению выдохов в воду; 4) формированию ритма дыхания.

7. Учебные прыжки в воду. Они помогают решать разнообразные задачи: 1) снять страх перед водой и быстрее освоиться с новой средой, овладеть умением выполнять гребковые движения в воде; 2) подготовиться к успешному освоению старта и ориентирования под водой; 3) содействовать воспитанию смелости и уверенности.

### **Тема 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди**

**Теория.** Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

### **ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.**

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

#### **ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.**

**Теория.** Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

**Практика.** Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине.

Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

#### **ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.**

**Теория.** Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

**Практика.** Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания : погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка»). Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.
2. Упражнения на изучение фазы вращения.
3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.
4. Упражнения на изучение фазы скольжения
5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

### **Тема 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теория.** Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

**Практика.** Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.

Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)  
Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)  
Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна)

Водное поло, водный баскетбол на глубокой части бассейна. Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды», «Скользкие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной программе  
**Плавание для всех**  
возраст обучающихся 7-17 лет,  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения: 2  
Количество часов: 144

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Алексеев Андрей Константинович

## **Задачи 2 года обучения:**

### **Обучающие:**

- Совершенствовать основы техники плавания кролем на спине и кролем на груди.
- Совершенствовать основы техники выполнения поворотов и стартов.
- Научить работать ногами дельфином в согласование с дыханием.
- Научить работать руками дельфином в согласование с дыханием.
- Научить согласованной работе ног и рук дельфином с дыханием.
- Научить выполнению стартов и поворотов при плавании дельфином.

### **Развивающие:**

- Способствовать развитию двигательных навыков при плавании кролем на груди и кролем на спине.
- Способствовать развитию координации при плавании дельфином.
- Способствовать развитию кондиционных способностей при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Способствовать развитию коммуникативных навыков.
- Способствовать развитию интереса к занятиям плаванием.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

### **Предметные**

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- проплывать 50-100 м кролем на спине и кролем на груди.
- уверенно и технически правильно выполнять старты (с тумбочки) и повороты
- иметь представление о технике плавания двух ударным дельфином.
- уметь работать руками и ногами в согласовании с дыханием при плавании дельфином

### **Метапредметные**

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- уметь оценивать свои достижения, понимать цель и задачи учебной деятельности
- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в стандартных учебных и нестандартных жизненных ситуациях
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты

### **Личностные результаты**

К концу 2 года обучения учащиеся должны:

- приобрести навыки адекватной оценки своего физического самочувствия и физической формы
- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.

### Календарно-тематическое планирование

| №   | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов | Форма контроля                             |
|-----|---------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
| 1.  |               |               | Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Рассказ о фазах проноса и гребка в кроле на груди и в кроле на спине. Опрос по технике безопасности в бассейне.                           | 2            | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 2.  |               |               | Краткие характеристики движения ног в кроле на спине и кроле на груди рабочие и подготовительные движения ног. Повторение движения ног в кроле на груди и в кроле на спине с подвижной опорой. | 2            | Опрос, педагогическое наблюдение           |
| 3.  |               |               | Совершенствование техники движения ног в кроле на спине и в кроле на груди.                                                                                                                    | 2            | педагогическое наблюдении                  |
| 4.  |               |               | Совершенствование техники движения ног в кроле на спине и в кроле на груди.                                                                                                                    | 2            | педагогическое наблюдении                  |
| 5.  |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с заданным ритмом дыхания.                                                                                                  | 2            | педагогическое наблюдении                  |
| 6.  |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с заданным ритмом дыхания.                                                                                                  | 2            | педагогическое наблюдении                  |
| 7.  |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями рук с подвижной опорой.                                                                  | 2            | Освоение навыков практической деятельности |
| 8.  |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями рук с заданным ритмом                                                                    | 2            | Освоение навыков практической деятельности |
| 9.  |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями рук с подвижной опорой                                                                   | 2            | Педагогическое наблюдение                  |
| 10. |               |               | Повторение техники безопасности в бассейне. Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями рук без подвижной опоры.                     | 2            | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 11. |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями рук без подвижной опоры.                                                                 | 2            | Освоение навыков практической деятельности |
| 12. |               |               | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями тела и рук в согласовании с дыханием под счет.                                           | 2            | Освоение навыков практической деятельности |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                          |   |                                            |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 13. |  |  | Совершенствование техники движения ног на спине и в кроле на груди с различными исходными положениями тела и рук в согласовании с дыханием под счет.                                                                     | 2 | педагогическое наблюдении                  |
| 14. |  |  | Повторение правил игры в водное поло. Игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                                       | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 15. |  |  | Ознакомление с техникой проноса согнутой рукой в кроле на груди. Изучение техники проноса в кроле на груди имитационные упражнения у неподвижной опоры.                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 16. |  |  | Изучение техники проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног у неподвижной опоры.                                                                                                     | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 17. |  |  | Техника проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног у неподвижной опоры.                                                                                                              | 2 | Педагогическое наблюдение                  |
| 18. |  |  | Изучение техники проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног с подвижной опорой.                                                                                                      | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 19. |  |  | Изучение техники проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног с подвижной опорой.                                                                                                      | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 20. |  |  | Изучение техники проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног без опоры.                                                                                                               | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 21. |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Изучение техники проноса в кроле на груди со сгибанием руки в локтевом суставе с движениями ног без опоры.                                                                           | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 22. |  |  | Ознакомление с техникой выполнения гребка в кроле, на спине по фазно. Имитационные упражнения на бортике и в воде. Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с неподвижной опорой. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 23. |  |  | Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с неподвижной опорой.                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдении                  |
| 24. |  |  | Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с неподвижной опорой.                                                                                                                    | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 25. |  |  | Игра в водное поло с ограничением времени на атаку.                                                                                                                                                                      | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 26. |  |  | Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с                                                                                                                                        | 2 | Освоение навыков                           |



|     |  |  |                                                                                                                                                                                             |   |                                            |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
|     |  |  | подвижной опорой.                                                                                                                                                                           |   | практической деятельности                  |
| 27. |  |  | Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с подвижной опорой.                                                                                         | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 28. |  |  | Изучение техники гребка в кроле на груди и в кроле на спине заданной траектории с подвижной опорой.                                                                                         | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 29. |  |  | Повторение техники безопасности в бассейне. Совершенствование проноса на спине и в кроле. Изучение техники гребка руками заданной траектории в кроле на спине и в кроле с подвижной опорой. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 30. |  |  | Совершенствование проноса на спине и в кроле. Изучение техники гребка руками заданной траектории в кроле на спине и в кроле с подвижной опорой.                                             | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 31. |  |  | Совершенствование проноса на спине и в кроле. Изучение техники гребка руками в кроле, на спине без опоры.                                                                                   | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 32. |  |  | Совершенствование проноса на спине и в кроле. Изучение техники гребка руками в кроле, на спине без опоры.                                                                                   | 2 | зачет                                      |
| 33. |  |  | Совершенствование техники проноса при плавании в координации в кроле на груди и на спине. Совершенствование стартов в кроле, на спине.                                                      | 2 | зачет                                      |
| 34. |  |  | Совершенствование техники проноса при плавании кролем на груди и кролем на спине в координации.                                                                                             | 2 | зачет                                      |
| 35. |  |  | Совершенствование техники проноса при плавании в координации в кроле на груди и на спине. Совершенствование стартов в кроле, на спине.                                                      | 2 | зачет                                      |
| 36. |  |  | Инструктаж по технике безопасности. Игровое занятие водное поло по упрощенным правилам с ограничением времени на атаку.                                                                     | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 37. |  |  | Контрольные занятия. Правила прохождения дистанции и критерии оценки техники плавания                                                                                                       | 2 | зачет                                      |
| 38. |  |  | Совершенствование согласования дыхания с гребками рук в кроле 2:2, 3:3, 5:5. Совершенствование стартов в кроле, на спине.                                                                   | 4 | зачет                                      |
| 39. |  |  | История возникновения способа плавания дельфином. Краткая характеристика техники движения ног в дельфине.                                                                                   | 2 | Контрольные упражнения                     |
| 40. |  |  | Повторение техники безопасности. Изучение имитационных и подводящих                                                                                                                         | 2 | Освоение теоретической                     |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                      |   |                                            |
|-----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
|     |  |  | упражнений для освоения техники движения ног дельфином с неподвижной опорой.                                                                                                         |   | информации                                 |
| 41. |  |  | Изучение движения ног дельфином с подвижной опорой на задержке дыхания.                                                                                                              | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 42. |  |  | Изучение движения ног дельфином с подвижной опорой с дыханием подсчет.                                                                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 43. |  |  | Изучение движения ног дельфином в согласовании с дыханием без опоры.                                                                                                                 | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 44. |  |  | Изучение движения ног дельфином в согласовании с дыханием с вдохом вперед и в сторону.                                                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 45. |  |  | Изучение движения ног дельфином при плавание на спине с подвижной опорой.                                                                                                            | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 46. |  |  | Изучение движения ног дельфином при плавание на спине без опоры.                                                                                                                     | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 47. |  |  | Изучение движения ног дельфином при плавание с подвижной опорой с поднятой головой.                                                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 48. |  |  | Повторение техники безопасности в бассейне. Игровое занятие водное поло с ведением мяча без захвата руками.                                                                          | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 49. |  |  | Ознакомление с техникой движения рук дельфином, рабочие и подготовительные движения рук. Изучение имитационных и подводящих упражнений для изучения техники гребка руками дельфином. | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 50. |  |  | Изучение движения рук дельфином в согласовании с дыханием у неподвижной опоры.                                                                                                       | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 51. |  |  | История изменения техники гребка при плавании дельфином. Повторение имитационных и подводящих движений рук дельфином у неподвижной опоры.                                            | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 52. |  |  | Изучение движения рук дельфином в согласовании с дыханием у неподвижной опоры и движением ног.                                                                                       | 2 | Освоение навыков практической деятельности |

|     |  |  |                                                                                                                                                                             |   |                                            |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 53. |  |  | Изучение движения рук дельфином в согласовании с дыханием и движением ног с подвижной опорой.                                                                               | 2 | Педагогическое наблюдение                  |
| 54. |  |  | Изучение движения рук дельфином в согласовании с дыханием и движениями ног в координации на задержке дыхания с подвижной опорой.                                            | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 55. |  |  | Повторение техники без опасности в бассейне. Изучение согласования движения рук с дыханием на второй цикл с подвижной опорой.                                               | 2 | Педагогическое наблюдение                  |
| 56. |  |  | Изучение движения рук дельфином в согласовании с дыханием на каждый цикл и движениями ног в координации с подвижной опорой.                                                 | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 57. |  |  | Ознакомление с фазным согласованием движения рук и ног с дыханием при плавании дельфином в полной координации. Плавание дельфином в полной координации на задержке дыхания. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 58. |  |  | Согласование движения ног и рук с дыханием на каждый гребок дельфином.                                                                                                      | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 59. |  |  | Игровое занятие игра в водное поло по упрощенным правилам.                                                                                                                  | 2 | Педагогическое наблюдение                  |
| 60. |  |  | Согласование движения ног и рук с дыханием на каждый гребок, на второй гребок дельфином                                                                                     | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 61. |  |  | Согласование движения ног и рук с дыханием на каждый гребок, на второй гребок, на четвертый дельфином                                                                       | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 62. |  |  | Изучение гребка рук дельфином при плавании на спине в согласовании с движениями ног дельфином                                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 63. |  |  | Плавание дельфином в полной координации на груди с дыханием 2:2, на спине.                                                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 64. |  |  | Повторение техники без опасности в бассейне Обзор техники выполнения поворотов при плавании кролем, на спине, дельфином. Совершенствование фазы наплыва на поворотный щит.  | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 65. |  |  | Совершенствование фазы наплыва на поворотный щит, фазы вращения, скольжения.                                                                                                | 2 | Освоение навыков практической деятельности |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                |   |                                                 |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
| 66. |  |  | Совершенствование фазы наплыва на поворотный щит, фазы вращения, скольжения, начала первых плавательных движений ногами кролем.                                                                | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 67. |  |  | Отличительные характеристики выполнения поворота «маятником» при плавании дельфином от поворота в кроле. Повторение техники выполнения поворота «маятник» подводные и имитационные упражнения. | 2 | Освоение теоретической информации               |
| 68. |  |  | Совершенствовать фазу наплыва на бортик, вращение, отталкивание, скольжение, первые плавательные движения ног, выход на поверхность с гребковым движением рук.                                 | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 69. |  |  | Совершенствовать технику выполнения поворота «маятник», Фазу наплыва на бортик, фазу касания бортика.                                                                                          | 2 | зачет                                           |
| 70. |  |  | Совершенствование траектории гребка в кроле. Повторение и закрепление изученного материала                                                                                                     | 2 | Контрольные задания                             |
| 71. |  |  | Контрольное упражнение. Подведение итогов года.                                                                                                                                                | 2 | Приобретение опыта самостоятельной деятельности |
| 72  |  |  | Подведение итогов года. Игра в водное поло по упрощенным правилам                                                                                                                              | 2 |                                                 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### Тема 2 .Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

**Теория.** Рассказ о фазах гребка. Рассказ о циклах гребка. Рассказ о ритме дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Увеличение объемов плавательной нагрузки связанных с развитием аэробной выносливости. Плавание более длинных дистанции ногами кролем на груди и кролем на спине с различными вариантами дыхания и положениями рук. Увеличение числа плавательных упражнений без опоры. Увеличивается объем плавания в полной координации на заданное количество циклов. Плавание различных упражнений в заданном темпе и различной интенсивностью.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) для выполнения проноса согнутой рукой. Имитационные упражнения для отработки по-фазно траектории гребка.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки выполнения проноса согнутой рукой. Упражнения для отработки траектории гребка.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, направленные на отработку проноса рук над водой и выполнением траектории гребка.

**Практика.** Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой по-фазно.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) для отработки проноса прямой рукой и выполнением гребка рукой с соблюдением траектории гребка по-фазно.

3. Упражнения, выполняемые в безопорном положении плавание в полной координации с выполнением траектории гребка.

### **Тема 3. Движение ног в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения ног дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании ногами дельфином.

**Практика.** Техника движения ногами дельфином.

1. Упражнения выполняются стоя на дне бассейна, с опорой руками о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения выполняются с подвижной опорой (доской) с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а также на спине.

3. Упражнения выполняются без опоры с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и с заданным ритмом дыхания, а также на спине.

### **Тема 4. Движение рук в плавании дельфином.**

**Теория.** Рассказ о технике движения рук дельфином. Рассказ о ритме дыхания при плавании руками дельфином.

**Практика.** Техника движения рук дельфином.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка руками дельфином, проноса без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (колобашка для плавания, доска) попеременные гребки руками, плавание с колобашкой в ногах руками дельфином.

3. Упражнения, выполняемые без опоры с выполнением гребковых движений рукой из различных исходных положений, с выполнением попеременных гребковых движений. Плавание на спине ногами дельфином с выполнением различных гребковых движений руками.

### **Тема 5. Согласованное движение рук и ног в плавании дельфином с дыханием.**

**Теория.** Рассказ о технике двух ударного дельфина при плавании в полной координации и фазе вдоха.

**Практика.** Плавание в полной координации (фаза захвата воды руками совпадает с первым движением ногами дельфином, а фаза отталкивания руками – со вторым движением ног).

1. Упражнения на согласование движения рук и ног. Плавание на задержке дыхания, на согласование удара ногами дельфином с фазами гребка руками и дыхания. Плавание в полной координации с дыханием на каждый гребок и через гребок.

### **Тема 6. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине.**

**Теории.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании кролем на груди. Техника выполнения «плоского» поворота при плавании кролем на спине. Обзор техники стартов и выполнение стартовых команд.

**Практика.** Выполнение стартов и поворотов.

1. Стартовые упражнения. Старт с тумбочки из положения «стрелочка». Старт с маховым движением рук.

2. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.

Упражнения для разучивания старта из воды. Стартовые команды, непосредственно фаза отталкивания, фаза полета, фаза входа в воду, скольжения движения ногами кролем и первые движения руками кролем на спине.

3. Поворот «Маятник» (маятником). Упражнения на изучение касания бортика, фазы вращения, группировки и отталкивания в положении «стрелочка» скольжения и движения ногами кролем с последующими движениями руками кролем.

4. Поворот «Плоский».

Поворот выполняется с касанием одной рукой бортика в положении на спине, с последующим разворотом на 180 градусов, с одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка», с выполнением скольжения и движением ног кролем.

### **Тема 7. Поворот при плавании дельфином.**

**Теория.** Техника выполнения поворота «маятником» при плавании дельфином.

**Практика.** Поворот выполняется «маятником» с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка». Под водой выполняются движения ногами дельфином до 14 метров.

### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна). Водный волейбол по упрощенным правилам (на мелкой части бассейна).

### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учеников. Оценка техники плавания.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной программе  
**Плавание для всех**  
возраст обучающихся 8-17 лет,  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения: 3  
Количество часов: 216

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Яковлева Анастасия Аркадьевна

### **Задачи 3 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.
- Совершенствовать технику плавания дельфином.
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.
- Научить движению ног брассом.
- Научить гребку руками брассом.
- Научить согласованной работе рук и ног в плавании брассом с дыханием.
- Научить выполнению поворотов и стартов в плавании брассом.

#### **Развивающие:**

- Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.
- Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
- Способствовать развитию ориентации в воде.

#### **Воспитательные:**

- Способствовать развитию стремления быть лучшим в коллективе.
- Воспитывать уважение к своим товарищам.
- Воспитывать умение ставить перед собой цель.
- Воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **Предметные**

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- Проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине.
- Проплывать 25-50м дельфином и брассом.
- Иметь представление о выполнении старта и поворота при плавании брассом.
- Иметь представление о технике плавания брассом.
- Определить свой основной стиль плавания и дополнительный.

#### **Метапредметные**

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- определять причины успеха и не успеха учебной деятельности
- осознанно владеть и управлять своим телом в водной среде
- улучшить свое физическое самочувствие и личные спортивные результаты
- уметь адекватно оценивать свои собственные физические возможности.

#### **Личностные результаты**

К концу 3 года обучения учащиеся должны:

- научиться осознанно выполнять упражнения, следить за своим физическим состоянием и самочувствием.
- уметь оценивать командные результаты и уважительно относиться к своим товарищам по секции
- уметь контролировать свои эмоции при выполнении упражнений и взаимодействии с другими учащимися.



### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Дата<br>по<br>плану | Дата<br>по<br>факту | Тема занятия                                                                                                                        | Кол-<br>во<br>часов | Формы<br>контроля                          |
|----------|---------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|
| 1.       |                     |                     | Техника безопасности в бассейне. Краткое сообщение программы третьего года обучения плаванию.                                       | 2                   | Беседа, опрос.                             |
| 2.       |                     |                     | Проверка физических кондиций.                                                                                                       | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 3.       |                     |                     | Повторение движения ног в кроле на груди, на спине, дельфином.                                                                      | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 4.       |                     |                     | Совершенствование техники движения ног в кроле на груди с подвижной опорой.                                                         | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 5.       |                     |                     | Совершенствование техники движения ног в кроле на груди с подвижной опорой с различными исходными положениями тела и рук.           | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 6.       |                     |                     | Совершенствование техники движения ног в кроле на груди с подвижной опорой с различными исходными положениями тела и рук без опоры. | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 7.       |                     |                     | Совершенствовать технику согласования движения ног и рук с дыханием с подвижной опорой.                                             | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 8.       |                     |                     | Совершенствовать технику гребка рукой в кроле на груди с акцентом на фазы гребка.                                                   | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 9.       |                     |                     | Совершенствовать технику согласования движения ног и рук с дыханием без опоры                                                       | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 10.      |                     |                     | Игровое занятие.                                                                                                                    | 2                   | Освоение навыков практической деятельности |
| 11.      |                     |                     | Совершенствование техники плавания шести ударным кролем с дыханием 3:3.                                                             | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 12.      |                     |                     | Совершенствование техники плавания шести ударным кролем с дыханием 3:3, 5:5.                                                        | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 13.      |                     |                     | Техника безопасности в бассейне. Совершенствование техники поворота «маятник» при плавании кролем на груди пофазно.                 | 2                   | Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение   |
| 14.      |                     |                     | Совершенствование техники выполнения поворота «маятник» при плавании кролем на груди.                                               | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 15.      |                     |                     | Совершенствование техники выполнения старта при плавании кролем на груди.                                                           | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 16.      |                     |                     | Совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине с подвижной опорой.                                             | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |
| 17.      |                     |                     | Совершенствование техники движения ног при плавании кролем на спине с подвижной опорой,                                             | 2                   | Педагогическое наблюдение                  |

|     |  |  |                                                                                                                                                          |   |                                             |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
|     |  |  | без опоры.                                                                                                                                               |   |                                             |
| 18. |  |  | Совершенствование положения тела и движений ног в кроле на спине.                                                                                        | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 19. |  |  | Совершенствование техники движения ног при плавание кролем на спине с подвижной опорой, без опоры с дыханием.                                            | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 20. |  |  | Игровое занятие.                                                                                                                                         | 2 | Освоение навыков практической деятельности  |
| 21. |  |  | Совершенствование техники движения ног при плавание кролем на спине с сохранением амплитуды и частоты движения.                                          | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 22. |  |  | Совершенствование техники проноса пофазно в кроле на спине.                                                                                              | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 23. |  |  | Совершенствование техники проноса руки в кроле на спине с наплывом и захватом воды.                                                                      | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 24. |  |  | Совершенствование техники гребка рукой в кроле на спине фазы наплыва с захватом воды и фазой подтягивания с фазой отталкивания.                          | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 25. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование техники гребка рукой в кроле на спине фазы подтягивания с фазой отталкивания.                      | 2 | Беседа, опрос.<br>Педагогическое наблюдение |
| 26. |  |  | Совершенствование согласования движения ног и рук при плавание двух ударным кролем на спине.                                                             | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 27. |  |  | Совершенствование согласования движения ног и рук при плавание двух ударным кролем на спине, четырех ударным.                                            | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 28. |  |  | Совершенствование согласования движения ног и рук при плавание двух ударным кролем на спине, четырех ударным, шести ударным.                             | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 29. |  |  | Совершенствование согласования движения ног и рук при плавание шести ударным кролем на спине.                                                            | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 30. |  |  | Игры на воде                                                                                                                                             | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 31. |  |  | Совершенствование техники гребка рукой в кроле на спине, траектория гребка, шаг ( количество циклов на 25м )                                             | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 32. |  |  | Совершенствование техники гребка рукой в кроле на спине, траектория гребка, шаг ( количество циклов на 25м ) при плавание в умеренном темпе, в среднем.  | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 33. |  |  | Совершенствование техники гребка рукой в кроле на спине, траектория гребка, шаг ( количество циклов на 25м ) при плавание в среднем, максимальном темпе. | 2 | Педагогическое наблюдение                   |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                         |   |                                             |
|-----|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
| 34. |  |  | Совершенствование техники поворотов закрытого, открытого ( плоского ) пофазно.                                                                                                          | 2 | зачет                                       |
| 35. |  |  | Совершенствование техники закрытого поворота при плавании на спине.                                                                                                                     | 2 | зачет                                       |
| 36. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование траектории гребка рукой в кроле на спине в согласование с движениями ног и дыханием.                                              | 2 | зачет                                       |
| 37. |  |  | Совершенствование распределения усилий при выполнении гребка рукой в кроле на спине.                                                                                                    | 2 | Беседа, опрос.<br>Педагогическое наблюдение |
| 38. |  |  | Совершенствование распределения усилий при выполнении гребка рукой в кроле на спине, в кроле на груди.                                                                                  | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 39. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в фазе подтягивания и отталкивания с движением спиной и дыханием с подвижной опорой в ногах.                                             | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 40. |  |  | Игровое занятие.                                                                                                                                                                        | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 41. |  |  | Совершенствование траектории гребка и распределения усилий при плавании кролем, на спине в среднем, в максимальном темпе.                                                               | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 42. |  |  | Контрольные упражнения.                                                                                                                                                                 | 2 | Прием контрольных нормативов                |
| 43. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл с подвижной опорой                                                        | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 44. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл, на 4-ый с подвижной опорой.                                              | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 45. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием с подвижной опорой.                                                                    | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 46. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл, на 4-ый, на 8-ой с подвижной опорой.                                     | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 47. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной с поднятой головой с произвольным дыханием.                                                       | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 48. |  |  | Игровое занятие.                                                                                                                                                                        | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 49. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл, на 4-ый, на 8-ой с подвижной опорой. | 2 | Беседа, опрос.<br>Педагогическое наблюдение |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                 |   |                           |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
| 50. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл без опоры.                                                        | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 51. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл, на 4-ый без опоры.                                               | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 52. |  |  | Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл, на 4-ый, на 8-ой.                                                | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 53. |  |  | Инструктаж по технике безопасности.<br>Совершенствование техники движения ногами дельфином в согласование с движением спиной и дыханием на спине с подвижной опорой, без опоры. | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 54. |  |  | Совершенствование техники движения рук дельфином, подводящие и имитационные упражнения, пофазное согласование движения спиной и руками дельфином.                               | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 55. |  |  | Совершенствование техники проноса рук дельфином в согласование с движениями спиной с подвижной опорой в ногах.                                                                  | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 56. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в согласовании с дыханием фаза захвата воды с подвижной опорой в ногах.                                                          | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 57. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в согласовании с дыханием и движением спиной с подвижной опорой в ногах.                                                         | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 58. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в фазе захвата и подтягивания с движением спины с подвижной опорой в ногах.                                                      | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 59. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в фазе подтягивания и отталкивания с движением спиной и дыханием с подвижной опорой в ногах.                                     | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 60. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином в фазе подтягивания и отталкивания с выносом рук из воды движением спиной и дыханием с подвижной опорой.                         | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 61. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование техники согласования движения спины с проносом рук и вкладыванием их в воду с подвижной опорой в ногах.                   | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 62. |  |  | Совершенствование техники согласования движения рук с движением спиной и дыханием на 2-ой цикл с подвижной опорой в ногах.                                                      | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 63. |  |  | Совершенствование техники согласования движения рук с движением спиной и дыханием на 4-ой цикл с подвижной опорой в ногах.                                                      | 2 | Педагогическое наблюдение |
| 64. |  |  | Совершенствование техники проноса рук дельфином в согласование с движениями спиной и движением ног дельфином в согласовании с                                                   | 2 | Педагогическое наблюдение |

|     |  |  |                                                                                                                                                   |   |                                             |
|-----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------|
|     |  |  | дыханием.                                                                                                                                         |   |                                             |
| 65. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином фаза захвата воды в согласовании с движением ног рабочая фаза.                                     | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 66. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином фаза захвата воды с фазой подтягивания в согласовании с движением спины и ног.                     | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 67. |  |  | Совершенствование техники гребка рук дельфином фаза подтягивания с фазой отталкивания в согласовании с движением спиной, дыхания и движением ног. | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 68. |  |  | Совершенствование техники проноса рук дельфином в согласовании с дыханием и движением спины и ног.                                                | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 69. |  |  | Совершенствование траектории гребка рук дельфином при плавании с дыханием на каждый цикл.                                                         | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 70. |  |  | Совершенствование траектории гребка рук дельфином при плавании с дыханием на 2-ой цикл.                                                           | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 71. |  |  | Совершенствование траектории гребка рук дельфином, проноса и дыхания при плавании со вдохом на 4-ой цикл.                                         | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 72. |  |  | Совершенствование шага гребков руками дельфином.                                                                                                  | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 73. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование траектории гребка рук дельфином при плавании с дыханием на 2-ой цикл, а также шага гребков. | 2 | Беседа, опрос.<br>Педагогическое наблюдение |
| 74. |  |  | Совершенствование фазы вращения, фазы скольжения, фазы начала первых плавательных движений, фазы гребка рук с входом на поверхность воды.         | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 75. |  |  | Повторение поворота «маятник» при плавании дельфином. Совершенствование фазы наплыва на бортик и касания поворотного щита.                        | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 76. |  |  | Совершенствование старта при плавании дельфином фазы скольжения, первых движений ногами и выхода на поверхность воды с гребком рук.               | 2 | Педагогическое наблюдение                   |
| 77. |  |  | Контрольные упражнения.                                                                                                                           | 2 | Прием контрольных нормативов                |
| 78. |  |  | Изучение движения ног брассом у неподвижной опоры.                                                                                                | 2 | Освоение теоретической информации           |
| 79. |  |  | Изучение движения ног брассом у неподвижной опоры, в согласовании с дыханием.                                                                     | 2 | Освоение навыков практической деятельности  |

|     |  |  |                                                                                                                                                            |   |                                                 |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
| 80. |  |  | Изучение движения ног брассом у неподвижной опоры в согласовании с дыханием.                                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 81. |  |  | Изучение движения ног брассом у неподвижной опоры в положение на спине.                                                                                    | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 82. |  |  | Изучение движения ног брассом с подвижной опорой.                                                                                                          | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 83. |  |  | Изучение движения ног брассом с подвижной опорой в согласовании с дыханием.                                                                                | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 84. |  |  | Игровое занятие.                                                                                                                                           | 2 | Приобретение опыта самостоятельной деятельности |
| 85. |  |  | Техника безопасности в бассейне. Изучение движения ног брассом с подвижной опорой в согласовании с дыханием на второй цикл.                                | 2 | Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение        |
| 86. |  |  | Изучение движения ног брассом с подвижной опорой в согласовании с дыханием на второй цикл, на каждый цикл.                                                 | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 87. |  |  | Изучение движения ног брассом в согласовании с дыханием на второй цикл без опоры.                                                                          | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 88. |  |  | Изучение движения ног брассом в согласовании с дыханием на второй цикл, на каждый без опоры.                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 89. |  |  | Изучение движения ног брассом в согласовании с дыханием на второй цикл, на каждый без опоры. Изучение движения ног брассом без опоры в положение на спине. | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 90. |  |  | Изучение движения рук брассом у не подвижной опоры.                                                                                                        | 2 | Освоение теоретической информации               |
| 91. |  |  | Изучение движения рук брассом у не подвижной опоры в согласовании с дыханием.                                                                              | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 92. |  |  | Изучение движения рук брассом с подвижной опорой в ногах.                                                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности      |
| 93. |  |  | Изучение движения рук брассом с подвижной опорой в ногах, в согласование с дыханием на                                                                     | 2 | Освоение навыков                                |

|      |  |  |                                                                                                                                                                                                                |   |                                            |
|------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
|      |  |  | каждый цикл.                                                                                                                                                                                                   |   | практической деятельности                  |
| 94.  |  |  | Изучение движения рук брассом с подвижной опорой в ногах, в согласование с дыханием на каждый цикл с движением ног кролем.                                                                                     | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 95.  |  |  | Совершенствование согласования гребка рук брассом с дыханием и движением спины.                                                                                                                                | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 96.  |  |  | Изучение согласования движения рук брассом с движением ног и дыханием.                                                                                                                                         | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 97.  |  |  | Техника безопасности в бассейне. Изучение согласования движения рук брассом с движением ног и дыханием, плавание брассом по разделению.                                                                        | 2 | Беседа, опрос. Педагогическое наблюдение   |
| 98.  |  |  | Изучение согласования движения рук с дыханием и движением спины.                                                                                                                                               | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 99.  |  |  | Изучение согласования движения рук с дыханием и движением спины в фазе выведения рук в положение «стрелочка».                                                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 100. |  |  | Изучение согласования движения рук с дыханием и движением спины в фазе выведения рук в положение «стрелочка» и движением ног брассом.                                                                          | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 101. |  |  | Изучение согласования движения рук брассом с движением ног и дыханием, плавание брассом в полной координации.                                                                                                  | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 102. |  |  | Совершенствование поворота «маятник» при плавании брассом. Изучение гребка руками в фазе скольжения под водой и выведения рук в положение «стрелочка».                                                         | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 103. |  |  | Изучение гребка руками в фазе скольжения под водой и выведения рук в положение «стрелочка» в согласовании с движением ног.                                                                                     | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 104. |  |  | Изучение гребка руками в фазе скольжения под водой и выведения рук в положение «стрелочка» в согласовании с движением ног и выхода на поверхность воды.                                                        | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 105. |  |  | Совершенствование гребка руками в фазе скольжения под водой и выведения рук в положение «стрелочка» в согласовании с движением ног и выхода на поверхность воды с началом первого плавательного цикла брассом. | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 106. |  |  | Совершенствование поворота «маятник» при плавании брассом в среднем, в быстром и                                                                                                                               | 2 | зачет                                      |



|      |  |  |                                         |   |                                                 |
|------|--|--|-----------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
|      |  |  | максимальном темпе.                     |   |                                                 |
| 107. |  |  | Контрольные упражнения.                 | 2 | Прием контрольных нормативов                    |
| 108. |  |  | Подведение итогов года Игровое занятие. | 2 | Приобретение опыта самостоятельной деятельности |
|      |  |  | Резервное занятие                       |   |                                                 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.**

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### **Тема 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином.**

**Теория.** Обзор техники плавания кролем на груди, кролем на спине и дельфином (траектория гребков при данных способах плавания).

**Практика.** Плавание упражнений кролем на груди и кролем на спине, дельфином (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания и соблюдения траектории гребка и проноса). Плавание упражнений, в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Плавание отрезков на задержке дыхания.

### **Тема 3. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином.**

**Теория.** Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног (кролем, дельфином). Тоже с подключением работы рук после всплытия на задержке дыхания (выполняется несколько циклов). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов). Выполнение «плоского» поворота на спине с забросом ног на бортик и увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с добавлением гребков руками (2-3 цикла).

### **Тема 4. Движение ног брассом.**

**Теория.** Рассказ о технике движения ног брассом. История развития плавания брассом.



**Практика.** Выполнение движений ногами брассом с неподвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом с подвижной опорой. Выполнение движения ногами брассом без опоры.

Упражнения для изучения техники движения ног брассом и дыхания.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) с опорой руками о бортик движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме. Сидя на бортике также выполняются имитационные движения ногами брассом.

2. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Стоя на дне попеременные имитационные движения ногами брассом, одновременные с прыжками.

3. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами брассом на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.

4. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук на задержке дыхания и заданным ритмом дыхания.

#### **Тема 5. Движение рук брассом.**

**Теория.** Рассказ о технике движения рук брассом. Согласование дыхания с выполнением гребка руками (фазы гребка рук брассом).

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения выполняются по-фазно с соблюдением траектории гребка и согласованием вдоха с фазой захвата воды.

2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении плавание на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания. Плавание на одних руках с колобашкой в ногах.

#### **Тема 6. Согласование движений ног и рук в плавание брассом с дыханием.**

**Теория.** Краткая характеристика циклов при плавании брассом.

**Практика.** Имитационные упражнения.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) движения руками брассом в согласовании с дыханием и движением ног.

2. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Плавание с отдельной координацией движения рук, ног и произвольным дыханием. Плавание в полной координации на скольжении.

#### **Тема 7. Поворот при плавании брассом.**

**Теория.** Обзор техники выполнения поворота «маятником».

**Практика.** Поворот выполняется с одновременным касанием двумя руками бортика на одной линии и выполнением разворота на 180 градусов и одновременным отталкиванием двумя ногами от бортика в положении «стрелочка» (с выполнением двумя руками гребка как в дельфине до бедра, с выводом рук вдоль туловища движением брасс в положение «стрелочка», и выполнение движения ногами брассом, под водой).

Поворот «Маятник» (маятником). Смотреть поворот «маятником».

#### **Тема 8. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр. Краткая характеристика способов передвижения при игре в водное поло. Характеристика способов бросков и ведения мяча.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна).

Водный волейбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды».

#### **Тема 9. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной программе  
**Плавание для всех**  
возраст обучающихся 9-17 лет,  
на 2025-2026 учебный год

Год обучения: 4  
Количество часов: 216

Составитель:  
педагоги дополнительного образования  
Алексеев Андрей Константинович

## **Задачи 4 года обучения:**

### **Обучающие:**

- Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине.
- Совершенствовать технику плавания дельфином, брассом.
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов (маятником)
- Научить повороту «кувырок» при плавании кролем, на спине.
- Научить выполнению поворотов в комплексном плавании.
- Научить взаимодействовать с партнерами по команде при игровых видах деятельности
- Научить эстафетному плаванию (комбинированная эстафета).

### **Развивающие:**

- Совершенствовать развитие двигательных навыков всех изученных способов плавания.
- Дальнейшее развитие кондиционных способностей.
- Способствовать развитию ориентации в воде.
- Развивать скоростно-силовые качества и выносливость
- Сформировать целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- Сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также, определять наиболее эффективные способы достижения результата

### **Воспитательные:**

- Способствовать развитию стремления быть лучшим в коллективе, в своём деле.
- Воспитывать уважение к своим товарищам.
- Воспитывать умение ставить перед собой цель.
- Воспитывать терпение и настойчивость в достижении поставленной цели.
- Сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к самостоятельному труду, работе на результат.

## **Планируемые результаты.**

### **Предметные**

К концу 4 года обучения занимающиеся должны:

- Проплывать 100-200м кролем на груди и кролем на спине.
- Проплывать 100м дельфином и 200м брассом.
- Уметь выполнять поворот «кувырок» при плавании кролем, на спине.
- Уметь проплывать комбинированную эстафету 4\*50м
- Определить свой основной стиль плавания и дополнительный.
- Осознанно владеть своим телом не только на суше, но и в воде
- Уметь правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения в полной координации

### **Метапредметные**

- К концу 4 года обучения занимающиеся должны:
- Уметь адекватно оценивать свои физические возможности.
- Улучшить свои физические и скоростно-силовые показатели
- Развить выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений

- Сформировать целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- Овладеть способностью принимать и сохранять цель, а также научиться самостоятельно искать средства для ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- Научиться планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а также, определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Приобрести навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками

#### Личностные

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников,
- приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

### Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Дата по плану | Дата по факту | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Форма контроля                             |
|-------|---------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
| 1.    |               |               | Техника безопасности на занятиях. Краткое сообщение программы четвертого года обучения плаванию. Повторение                                                                                                                                                                                        | 2            | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 2.    |               |               | Изучение последовательности стилей в комплексном плавании, поворотов. История возникновения комплексного плавания.                                                                                                                                                                                 | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 3.    |               |               | Правила прохождения дистанции и передачи эстафеты в кролевой эстафете, в комбинированной.                                                                                                                                                                                                          | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 4.    |               |               | Изучение последовательности стилей в комплексном плавании, поворотов.                                                                                                                                                                                                                              | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 5.    |               |               | Техника плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 6.    |               |               | Техника плавания брассом, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 7.    |               |               | Техника плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 8.    |               |               | Техника плавания дельфином поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 9.    |               |               | Совершенствование техники плавания кролем поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 10.   |               |               | Совершенствование техники плавания дельфином поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2            | Освоение теоретической информации          |
| 11.   |               |               | Совершенствование техники плавания брасом поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                       | 2            | Освоение навыков практической деятельности |
| 12.   |               |               | Совершенствование техники плавания дельфином поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2            | Освоение навыков практической деятельности |
| 13.   |               |               | Техника безопасности в бассейне. Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                     | 2            | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 14.   |               |               | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                      | 2            | педагогическое наблюдение                  |
| 15.   |               |               | Изучение поворота «кувырок» при плавании кролем. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в «стрелочку» и отталкивание от бортика, скольжения подводой и начало первых плавательных движений ног и рук. | 2            | Освоение теоретической информации          |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                            |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
| 16. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 17. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 18. |  |  | Изучение поворота «кувырок» при плавании на спине. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в «стрелочку» и отталкивание от бортика.                                                                    | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 19. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 20. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 21. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 22. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 23. |  |  | Изучение последовательности стилей в комплексном плавании, поворотов . Совершенствование техники плавания изученных способов.                                                                                                                                                                      | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 24. |  |  | Контрольное занятие. Правила прохождения дистанции, критерии оценки техники , подведение итогов.                                                                                                                                                                                                   | 2 | Контрольные нормативы                      |
| 25. |  |  | Игровое занятие. Сообщение правил игры в водное поло.                                                                                                                                                                                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 26. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 27. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 28. |  |  | Изучение поворота «кувырок» при плавании кролем. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в «стрелочку» и отталкивание от бортика, скольжения подводой и начало первых плавательных движений ног и рук. | 2 | Освоение теоретической информации          |
| 29. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 30. |  |  | Техника безопасности в бассейне. Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                   | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 31. |  |  | Изучение поворота «кувырок» при плавании на спине. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в                                                                                                           | 2 | Освоение навыков практической деятельности |

|     |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                            |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|
|     |  |  | «стрелочку» и отталкивание от бортика.                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                            |
| 32. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 33. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 34. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 35. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 36. |  |  | Изучение последовательности стилей в комплексном плавании, поворотов . Совершенствование техники плавания изученных способов.                                                                                                                                                                      | 2 | Освоение навыков практической деятельности |
| 37. |  |  | Техника безопасности в бассейне. Изучение последовательности стилей в комплексном плавании, поворотов . Совершенствование техники плавания изученных способов.                                                                                                                                     | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение   |
| 38. |  |  | Изучение последовательности способов плавания в комбинированной эстафете. Совершенствование ранее изученных способов плавания.                                                                                                                                                                     | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 39. |  |  | Контрольные занятие. Правила прохождения дистанции, критерии оценки техники, подведение итогов.                                                                                                                                                                                                    | 2 | Прием контрольных нормативов               |
| 40. |  |  | Игровое занятие.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 41. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 42. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                      | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 43. |  |  | Изучение поворота «кувырок» при плавании кролем. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в «стрелочку» и отталкивание от бортика, скольжения подводой и начало первых плавательных движений ног и рук. | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 44. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 45. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                                                                                                                                                                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |
| 46. |  |  | Изучение поворота «кувырок» при плавании на спине. Краткая история возникновения поворота «кувырок» правила ФИНА. Изучение наплыва на бортик и входа во вращение подводой, группировка в «стрелочку» и отталкивание от бортика.                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                  |



|     |  |  |                                                                  |   |                              |
|-----|--|--|------------------------------------------------------------------|---|------------------------------|
| 47. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.   | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 48. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.   | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 49. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта. | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 50. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта. | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 51. |  |  | Комплексное плавание.                                            | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 52. |  |  | Контрольное занятие.                                             | 2 | Беседа, опрос, зачет         |
| 53. |  |  | Игровое занятие.                                                 | 2 | Прием контрольных нормативов |
| 54. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.    | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 55. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.    | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 56. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.  | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 57. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.  | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 58. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.   | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 59. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.   | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 60. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта. | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 61. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта. | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 62. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Комплексное плавание.        | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 63. |  |  | Эстафетное плавание.                                             | 2 | Беседа, опрос, зачет         |
| 64. |  |  | Контрольное занятие.                                             | 2 | зачет                        |
| 65. |  |  | Игровое занятие.                                                 | 2 | Прием контрольных нормативов |
| 66. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.    | 2 | педагогическое наблюдение    |
| 67. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.    | 2 | педагогическое наблюдение    |

|     |  |  |                                                                                                    |   |                                          |
|-----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|
| 68. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                    | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 69. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                    | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 70. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                                     | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 71. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта. | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 72. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                                   | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 73. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                                   | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 74. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 75. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 76. |  |  | Эстафетное плавание.                                                                               | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 77. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                      | 2 | зачет                                    |
| 78. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 79. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 80. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                                    | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 81. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 82. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | зачет                                    |
| 83. |  |  | Техника безопасности в бассейне.<br>Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта. | 2 | зачет                                    |
| 84. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 85. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 86. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                                   | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 87. |  |  | Комплексное плавание.                                                                              | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 88. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                                      | 2 | педагогическое наблюдение                |

|      |  |  |                                                                                          |   |                                          |
|------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|
| 89.  |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                            | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 90.  |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                          | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 91.  |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                          | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 92.  |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                           | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 93.  |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                           | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 94.  |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                         | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 95.  |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                         | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 96.  |  |  | Комплексное плавание.                                                                    | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 97.  |  |  | Эстафетное плавание. Кролевая 4*100, комбинированная 4*100м                              | 2 | зачет                                    |
| 98.  |  |  | Контрольное занятие.                                                                     | 2 | зачет                                    |
| 99.  |  |  | Эстафетное плавание. Личное и командное первенство                                       | 2 | Прием контрольных нормативов             |
| 100. |  |  | Техника безопасности в бассейне. Игровое занятие.                                        | 2 | Беседа, опрос, педагогическое наблюдение |
| 101. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                            | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 102. |  |  | Совершенствование техники плавания кролем, поворотов, старта.                            | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 103. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                          | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 104. |  |  | Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, старта.                          | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 105. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                           | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 106. |  |  | Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, старта.                           | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 107. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта.                         | 2 | педагогическое наблюдение                |
| 108. |  |  | Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, старта. Подведение итогов года. | 2 | педагогическое наблюдение                |
|      |  |  |                                                                                          |   |                                          |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

**Теория.** Физическая культура и спорт. История спортивного плавания. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### Тема 2. Совершенствование техники плавания кролем, стартов, поворотов.

**Теория.** Обзор техники плавания кролем, положение тела пловца в воде, главный движитель, фазы движения, цикл. **Виды поворотов при плавании кролем.** Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Плавание упражнений кролем (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания и соблюдения траектории гребка и проноса). Плавание в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Плавание отрезков на задержке дыхания. Поворот «маятник», изучение поворота «кувырок». Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног (кролем, дельфином). Тоже с подключением работы рук после всплытия на задержке дыхания (выполняется несколько циклов). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов). Изучение кувырка в воде.

### Тема 3. Совершенствование техники плавания на спине, поворотов, стартов.

**Теория.** Обзор техники плавания на спине, положение тела пловца в воде, главный движитель, фазы движения, цикл. **Виды поворотов при плавании на спине.** Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Плавание упражнений на спине (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания и соблюдения траектории гребка и проноса). Плавание в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Плавание отрезков на задержке дыхания. Выполнение старта из воды на длину скольжения. Выполнение старта из воды на длину скольжения под водой с работой ног (кролем, дельфином). Тоже с подключением работы рук после всплытия на задержке дыхания (выполняется несколько циклов). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «плоского» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов). Выполнение «плоского» поворота на спине с забросом ног на бортик и увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с добавлением гребков руками (2-3 цикла).

#### **Тема 4. Совершенствование техники плавания брассом, поворотов, стартов.**

**Теория.** Обзор техники плавания брассом, положение тела пловца в воде, главный движитель, фазы движения, цикл. Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Плавание упражнений брассом (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, выведения). Плавание в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Поворот «маятник». Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног (одно движение ног дельфином, движения рук дельфином с выведением их в «стрелу» и движения ног брассом.). Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов).

#### **Тема 5. Совершенствование техники плавания дельфином, поворотов, стартов.**

**Теория.** Обзор техники плавания брассом, положение тела пловца в воде, главный движитель, фазы движения, цикл. Влияние быстроты реакции на скорость выполнения старта. Влияние продолжительности задержки дыхания на скольжение под водой после выполнения старта и поворота. Влияние траектории полета на вход в воду. Влияние положения тела при входе в воду на скорость скольжения под водой после фазы полета.

**Практика.** Плавание упражнений дельфином (с акцентом на фазы: захвата воды, подтягивания, отталкивания, проноса). Плавание в полной координации дистанций от 25м до 200м. Плавание с заданным количеством циклов различных дистанций. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Поворот «маятник». Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения. Выполнение старта с тумбочки на длину скольжения под водой с работой ног дельфином. Выполнение стартов через натянутую резину для совершенствования фазы отталкивания от бортика и фазы полета (принятия правильного положения корпуса для входа в воду под правильным углом). Выполнение поворотов «маятником» с увеличением длины скольжения после поворота. Тоже с выполнением гребков руками после всплытия на задержке дыхания (несколько циклов).

#### **Тема 6. Комплексное плавание.**

**Теория.** Краткая история возникновения комплексного плавания.

**Практика.** Плавание в координации отрезков по 50м (25м-25м) дельфин- на спине, на спине-брасс, брасс-кроль, кроль-дельфин, 100м комплекс. Изучение поворотов в комплексном плавании.

#### **Тема 7. Эстафетное плавание.**

**Теория.** Краткая история возникновения эстафетного плавания.

**Практика.** Плавание эстафет 4\*25м вольным стилем, 4\*25м комбинированная эстафета, тоже по 50м.

#### **Тема 7. Изучение поворота «кувырок»**

**Теория.** История развития поворотов.

**Практика.** Кувырки в воде на месте, кувырки из положения «стрела», кувырки из положения «стрела» в движении. Наплыв на бортик с последующим кувырком и отталкиванием от бортика, скольжение в положении «стрела».

### **Тема 9. Игры.**

**Теория.** Игры на воде. Правила безопасности. Игровая этика. Правила игр. Краткая характеристика способов передвижения при игре в водное поло. Характеристика способов бросков и ведения мяча.

**Практика.** Водное поло по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Водный баскетбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Водный волейбол по упрощенным правилам (на глубокой части бассейна). Мини-игры: «Лучший водолаз», «Торпеды».

### **Тема 10. Контрольные занятия.**

**Теория.** Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших обучаемых. Оценка техники плавания.

**Практика.** Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Формы и методы воспитательной работы при реализации данной программы гармонично вписываются в программу воспитания ГБОУ гимназии № 330. Система дополнительного образования объединяет все виды обучения, творчества, досуга, социально полезной деятельности в целостный образовательный процесс, который обеспечивает удовлетворение индивидуальных интересов и потребностей детей, их личностное развитие, социализацию и развитие спортивных талантов. Именно дополнительное образование детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитание, обучение и творческое развитие ребенка через коллективную деятельность, общение, взаимодействие и педагогическую поддержку.

При реализации данной программы педагог дополнительного образования строит учебно-воспитательный курс таким образом, чтобы он соответствовал потребностям обучающихся: чтобы каждый ребенок чувствовал себя на занятиях комфортно и уверенно; чтобы занятия способствовали удовлетворению потребности обучающихся в самоутверждении и признании, создавая каждому ребенку, осваивающему программу, «ситуацию успеха», развивая в ребенке психологическую уверенность в себе и своих силах. В рамках реализации программы педагогом дополнительного образования осуществляется и индивидуальное сопровождение талантливых и одаренных детей при подготовке к участию в районных, городских и всероссийских мероприятиях (соревнования, концерты, выставки, конкурсы, фестивали). Сам процесс воспитания становится целенаправленным, целостным, индивидуально-творческим.

Данная программа является неотъемлемой составляющей программы воспитания гимназии и ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание командного духа, развитие морально-волевых качеств личности, способствующих не только физическому, но и духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых заданий, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых заданий должна соответствовать уровню подготовки обучаемых).
4. Наглядность (создание образного представления об изготовлении изделий).
5. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности детей, уровень подготовки к занятию, склонности и интересы обучающихся)
6. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между обучаемыми возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### Методическое обеспечение первого года обучения

| № п/п | Тема программы                                                                                  | Формы организации занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса                                | Дидактический материал, техническое оснащение занятий. |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Введение в предмет. Техника безопасности</b>                                                 | Беседа.                   | Методы: словесный, наглядный.<br>Приемы: беседа, опрос, экскурсия.                         | Бассейн                                                |
| 2     | <b>Движение ног кролем на груди и кролем на спине</b>                                           | Фронтальный               | Методы: словесный, практический, наглядный.<br>Приемы: описание, демонстрация, объяснение. | Бассейн, доски, колобашки.                             |
| 3     | <b>Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине</b>                                         | Фронтальный, поточный.    | Методы: практический, групповой, повторный<br>Приемы: рассказ, объяснение, демонстрация.   | Бассейн, доски, колобашки.                             |
| 4     | <b>Согласованное движение рук и ног в плавание кролем на груди и кролем на спине с дыханием</b> | Фронтальный, поточный.    | Методы: практический, групповой, повторный<br>Приемы: рассказ, объяснение, показ           | Бассейн, доски, колобашки.                             |

|   |                                                             |                                   |                                                                                                      |                                 |
|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 5 | <b>Повороты в кроле на груди и на спине</b>                 | Фронтальный, поточный, групповой. | Методы: практический, групповой, индивидуальный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение, взаимопомощь. | Бассейн.                        |
| 6 | <b>Старт при плавании кролем на спине и кролем на груди</b> | Фронтальный, поточный.            | Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный.<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение    | Бассейн, тумбочки.              |
| 7 | <b>Игры</b>                                                 | Групповой.                        | Методы: практический, игровой<br>Приемы: рассказ, объяснение                                         | Бассейн, нудолсы, ворота, мячи. |
|   | <b>Контрольные занятия</b>                                  | Соревновательный                  | Методы: практический, индивидуальный                                                                 | Бассейн, доски, колобашки.      |

#### Методическое обеспечение второго года обучения

| № п/п | Тема программы                                                             | Формы организации занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса                                              | Дидактический материал, техническое оснащение занятий. |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Техника безопасности</b>                                                | Комбинированное занятие   | Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный<br>Приемы: беседа                             | Педагогическое наблюдение, опрос                       |
| 2     | <b>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине</b> | Комбинированное занятие.  | Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение | Педагогическое наблюдение, взаимозачет.                |
| 3     | <b>Совершенствовать технику стартов и поворотов</b>                        | Комбинированное занятие.  | Методы: практический, групповой, повторный<br>Приемы: рассказ, объяснение                                | Педагогическое наблюдение                              |



|   |                                                            |                                  |                                                                                                  |                                        |
|---|------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 4 | <b>Движение ног дельфином</b>                              | Комбинированное занятие.         | Методы: практический, групповой, повторный<br>Приемы: рассказ, объяснение                        | Педагогическое наблюдение.             |
| 5 | <b>Согласование движения рук дельфином с дыханием</b>      | Комбинированное занятие.         | Методы: практический, групповой, индивидуальный<br>Приемы: рассказ, объяснение, показ            | Педагогическое наблюдение, взаимозачет |
| 6 | <b>Согласование работы рук и ног дельфином с дыханием</b>  | Комбинированное занятие.         | Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение | Педагогическое наблюдение, взаимозачет |
| 7 | <b>Выполнение старта и поворота при плавании дельфином</b> | Комбинированное занятие, тренинг | Методы: практический, повторный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение                            | Педагогическое наблюдение, оценка      |
| 8 | <b>Игры</b>                                                | Комбинированное                  | Методы: практический, игровой                                                                    | Педагогическое наблюдение, оценка      |
| 9 | <b>Контрольные занятия</b>                                 | Открытое занятие                 | Методы: практический, групповой<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение                            | Открытое занятие, подведение итогов.   |

#### Методическое обеспечение третьего года обучения

| № п/п | Тема программы              | Формы организации занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса                  | Дидактический материал, техническое оснащение занятий. |
|-------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | <b>Техника безопасности</b> | Комбинированное занятие   | Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный<br>Приемы: беседа | Педагогическое наблюдение, опрос                       |

|          |                                                                            |                          |                                                                                                       |                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b> | <b>Совершенствовать технику плавания кролем на груди и кролем на спине</b> | Комбинированное занятие. | Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение | Педагогическое наблюдение, взаимозачет.                                 |
| <b>3</b> | <b>Совершенствовать технику плавания дельфином</b>                         | Комбинированное занятие. | Методы: практический, групповой, повторный Приемы: рассказ, объяснение                                | Педагогическое наблюдение                                               |
| <b>4</b> | <b>Совершенствовать технику стартов и поворотов</b>                        | Комбинированное занятие. | Методы: практический, групповой, повторный. Приемы: рассказ, объяснение.                              | Педагогическое наблюдение.                                              |
| <b>5</b> | <b>Движение ног в брасом согласование с дыханием</b>                       | Комбинированное занятие. | Методы: практический, групповой, индивидуальный Приемы: рассказ, объяснение, показ                    | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                  |
| <b>6</b> | <b>Движение рук в брасом согласовании с дыханием</b>                       | Комбинированное занятие. | Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный Приемы: рассказ, показ, объяснение         | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                  |
| <b>7</b> | <b>Старт и поворот при плавании брасом</b>                                 | Комбинированное занятие. | Методы: практический, повторный Приемы: рассказ, показ, объяснение                                    | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                  |
| <b>8</b> | <b>Игры</b>                                                                | Комбинированное          | Методы: практический, игровой Приемы: рассказ, объяснение                                             | Педагогическое наблюдение, разбор игры.                                 |
| <b>9</b> | <b>Контрольные занятия</b>                                                 | Открытое занятие         | Методы: практический, групповой Приемы: рассказ, объяснение                                           | Открытое занятие, педагогическое наблюдение, оценка, подведение итогов. |

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ четвертого года обучения**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Тема программы</b>                                                    | <b>Формы<br/>организации<br/>занятий</b> | <b>Приемы и методы<br/>организации<br/>учебно-<br/>воспитательного<br/>процесса</b>                      | <b>Дидактический<br/>материал,<br/>техническое<br/>оснащение<br/>занятий.</b> |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>              | <b>Техника безопасности</b>                                              | Комбинированное занятие                  | Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный<br>Приемы: беседа                             | Педагогическое наблюдение, опрос                                              |
| <b>2</b>              | <b>Совершенствование техники плавания кролем, стартов, поворотов.</b>    | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, наглядный, групповой, фронтальный, повторный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение | Педагогическое наблюдение, взаимозачет.                                       |
| <b>3</b>              | <b>Совершенствование техники плавания на спине, стартов, поворотов.</b>  | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, групповой, повторный<br>Приемы: рассказ, объяснение                                | Педагогическое наблюдение                                                     |
| <b>4</b>              | <b>Совершенствование техники плавания брассом, стартов, поворотов.</b>   | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, групповой, повторный.<br>Приемы: рассказ, объяснение.                              | Педагогическое наблюдение.                                                    |
| <b>5</b>              | <b>Совершенствование техники плавания дельфином, стартов, поворотов.</b> | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, групповой, индивидуальный<br>Приемы: рассказ, объяснение, показ                    | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                        |
| <b>6</b>              | <b>Комплексное плавание.</b>                                             | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, повторный, индивидуально-фронтальный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение         | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                        |
| <b>7</b>              | <b>Эстафетное плавание.</b>                                              | Комбинированное занятие.                 | Методы: практический, повторный<br>Приемы: рассказ, показ, объяснение                                    | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                        |
| <b>8</b>              | <b>Обучение повороту «кувырок»</b>                                       | Комбинированное занятие.                 | Комбинированное занятие.                                                                                 | Педагогическое наблюдение, взаимозачет                                        |

|           |                            |                  |                                                                         |                                                                                           |
|-----------|----------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9</b>  | <b>Игры</b>                | Комбинированное  | Методы:<br>практический,<br>игровой<br>Приемы: рассказ,<br>объяснение   | Педагогическое<br>наблюдение,<br>разбор игры.                                             |
| <b>10</b> | <b>Контрольные занятия</b> | Открытое занятие | Методы:<br>практический,<br>групповой<br>Приемы: рассказ,<br>объяснение | Открытое<br>занятие,<br>педагогическое<br>наблюдение,<br>оценка,<br>подведение<br>итогов. |

### **Дидактический материал**

Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по плаванию.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2016
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2016
3. Плавание. Учебник. 2014г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2014
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2013
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2012Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
9. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
10. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2018
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
13. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2017
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2014
16. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – Физкультура и спорт, 1989
2. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. – М.: Айрис пресс, 2011

3. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. – Феникс, 2014
4. Дрюэт Дж. Мэйсон П. Плавание. – Астрель АСТ, 2016
5. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. – Чистые пруды, 2017

**Образовательные Цифровые ресурсы и образовательные платформы,  
используемые при реализации программы:**

- Видеохостинг rutube.com
- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Облачные сервисы Яндекс, Mail и др
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Платформы для проведения конференций: Yandex, conference и др

*Выбор платформ и вспомогательных материалов для обучения с использованием цифровых образовательных технологий осуществляется педагогом дополнительного образования*

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Контроль результативности обучения:**

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится на 1 занятии. Направлен на изучение личностных качеств обучающегося, определение уровня начальной подготовки)
- Текущий контроль (проводится во время всех занятий. Основной формой контроля является педагогическое наблюдение) Используется для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений обучающихся)

**Диагностика результативности:**

Способы определения результативности

- диагностика знаний и умений с помощью практических заданий;
- итоговая аттестация в форме открытого занятия или участия в соревнованиях
- результаты участия в соревнованиях
- отзывы родителей

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ**

**Способы проверки умений и знаний.**

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках на воде и соревнованиях.

**Формы фиксации результатов. (см приложение)**

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

**Критерии и нормы оценки знаний и навыков.**

Техника владения двигательными умениями и навыками

| Отличные знания<br>За выполнение, в котором:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Хорошие<br>За тоже выполнение, если:                                                                                | Удовлетворительные<br>За выполнение, в котором:                                                                                                                                                                                                             | Недостаточные<br>За выполнение, в котором:                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Оценочные нормативы

1 год обучения дистанции 11-25м ( ноги кроль, ноги кроль на спине, кроль на груди, кроль на спине, повороты, старты) таблица № 1

2 год обучения дистанции 25м., 50м.,100м. (кролем, на спине, дельфин, повороты, старты ) таблица № 2

3 год обучения дистанции 25м.,50м.,100м.,200м (кролем, на спине, дельфином, брасс, повороты, старты ) таблица № 3

4 год обучения дистанции 25м.,50м.,100м.,200м (кролем, на спине, дельфином, брасс, повороты, старты ) таблица № 4

Контрольные упражнения ноги кроль в «стрелочке» на спине.

Таблица №1

| № п/п | Фамилия, имя | Тема | Результат (с) | Положение тела | Движение ног | Дыхание | Согласование движения рук, ног и дыхания | Итоговая оценка в баллах |
|-------|--------------|------|---------------|----------------|--------------|---------|------------------------------------------|--------------------------|
| 1     |              |      |               | 4*             | 4*           | 3*      | -----                                    | 11*                      |

\* Больше 12 баллов отлично, больше 9 хорошо, 9 баллов удовлетворительно.

Контрольные упражнения 25м ВС, 25м на спине.

Таблица №1, № 2, № 3, № 4

| № п/п | Фамилия, имя | Тема | Результат (с) | Положение тела | Движение ног | Дыхание | Согласование движения рук, ног и дыхания | Итоговая оценка |
|-------|--------------|------|---------------|----------------|--------------|---------|------------------------------------------|-----------------|
|       |              |      |               |                |              |         |                                          |                 |

Таблица №1, № 2,( «маятник») № 3, («маятник») № 4 ( кувырок на груди )

Зачетные упражнения плоский поворот в кроле.

| № п/п | Фамилия, имя | Тема | Результат<br>Зачет, не зачет | Наплы в на бортик, касание. | Вращение, отталкивание | Скольжение, движение ног | Положение тела в «стреле» | Итоговая оценка |
|-------|--------------|------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------|
|       |              |      |                              |                             |                        |                          |                           |                 |

Таблица №1, № 2, № 3, № 4 ( кувырок на спине )

Зачетные упражнения плоский поворот на спине.

| №<br>п/п | Фамилия,<br>имя | Тема | Результат<br>Зачет, не<br>зачет | Наплы<br>в на<br>бортик,<br>касани<br>е. | Вращение,<br>отталкивани<br>е | Скольжени<br>е, движение<br>ног | Положени<br>е тела в<br>«стреле» | Итогова<br>я оценка |
|----------|-----------------|------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------|
|          |                 |      |                                 |                                          |                               |                                 |                                  |                     |

**Таблица №1, № 2, № 3, № 4**

**Зачетные упражнения старт на спине, старт с бортика.**

| №<br>п/п | Фамилия,<br>имя | Тема | Результат<br>Зачет,<br>не зачет | Стартовое<br>положени<br>е. | Отталкиван<br>ие, полет | Положен<br>ие тела,<br>вход в<br>воду | Скольжени<br>е,<br>положение<br>тела в<br>«стреле»,<br>движения<br>ног. | Итогова<br>я оценка |
|----------|-----------------|------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          |                 |      |                                 |                             |                         |                                       |                                                                         |                     |