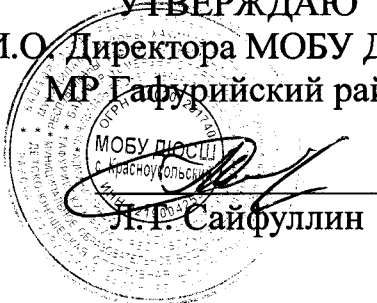


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МОБУ ДЮСШ
(протокол № 4
от «30» 06 2022 г.)

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора МОБУ ДЮСШ
МР Гафурыйский район

Л.Т. Сайфуллин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»

Сроки освоения программы: с 1 сентября 2022 г. по 30 июня 2023 г

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 6 до 7 лет

Состав групп: 20 человек

Объем программы: 252 часа

Форма обучения: очная, очная с применением дистанционных технологий
и электронного обучения

Разработчик программы:

Хакимова Л.Д., тренер-преподаватель

Красноусольский
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Цели и задачи программы.....	8
1.2. Планируемые результаты.....	10
2. Содержание программы.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Условия реализации.....	27
2.3. Методические материалы.....	27
Список литературы.....	34
Приложения.....	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) составлена в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее - ФЗ № 273).

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее - Концепция).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки

качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному

самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

4. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Отличительная особенность. Программой предусматривается теоретический и практический курс для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является учебное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, а также уровня физической подготовки занимающихся. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также сформировать

устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от 6 до 7 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом без специального профильного (индивидуального) отбора.

Срок реализации Программы 1 год - 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю). Программа может ежегодно обновляться с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Ежегодное обновление в каникулярное время. Так же после проведения самоанализа по итогам года и при приобретении необходимого оборудования – комплектующих, вносятся коррективы в учебно-тематический план.

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения - очная, очная с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МОБУ ДЮСШ с. Красноусольский, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течение учебного года возможны изменения расписания.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов.

Наполняемость учебных групп 20 человек.

Особенности образовательного процесса. Освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (индивидуальный учебный план). Применение индивидуальных учебных планов позволяет поддержать одарённых обучающихся, создать для них возможности развивать способности, совершенствовать знания, умения, навыки через углубленную подготовку; создать условий для индивидуального физического и нравственного

развития обучающихся.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения в рамках которой предполагается разный уровень усвоения программного материала, то есть глубина и сложность одного и того же программного материала - дает возможность каждому обучающемуся овладеть учебным материалом в зависимости от его индивидуальных способностей и возможностей. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

При реализации Программы в каникулярное время могут организовываться и проводиться массовые мероприятия, совместно с обучающимися и родителями (законными представителями):

- «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- «Веселые старты»;
- «Новогодние каникулы»;
- «Семейные игры».

Доступность реализации Программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, дети с девиантным поведением, дети сироты.

Электронное обучение (далее ЭО) - организация образовательной деятельности содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) - образовательные технологии реализуемые в основном с применением

информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется спортивной школой в соответствии с образовательной программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

1.1 Цели и задачи программы

Основная цель Программы - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области избранного вида спорта и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой практических умений и навыков по самостоятельной

организации физкультурно-спортивной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения личностно, профессионально и социально значимых целей;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры, для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- обеспечение общей физической подготовленности;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья, контролировать физическую нагрузку;

- развитие двигательных способностей учащихся, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Содержательные линии учебника соотносятся с основными направлениями системной работы по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры.

Личностные:

1. формирование культуры поведения;
2. воспитание моральных и волевых качеств;
3. развитие самоконтроля;

Метапредметные:

4. формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;

5. создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
6. развитие способности к эффективному взаимодействию;
7. развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

8. Формирование теоретических знаний в области избранного вида спорта;
9. Обучение практическим умениям и навыкам в избранном виде спорта;
10. Обучение спортивной технике и тактике в избранном виде спорта.

1.2 Планируемые результаты

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- точно и своевременно выполнять задания, данные тренером-преподавателем;

- соблюдать требования техники безопасности при выполнении физических упражнений;

- приобрести навык уверенно и безбоязненно держаться на воде;

- познакомиться с техникой плавания кроль на груди, кроль на спине.

Формы подведения итогов:

1. Участие в открытых уроках;
2. Сдача контрольных нормативов.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, в том числе ожидаемым результатом является переход обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу при успешном прохождении итоговой аттестации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки пловцов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (Таблица № 1).

Таблица № 1

Учебный план для дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание»

№п/п	Наименование предметных областей	Распределение учебной нагрузки (в часах)
		6 часов 42 недели
1	2	8
Общее количество тренировочных часов в год:		252
1.	Обязательные предметные области	172
1.1	Теоретические основы ФК и С	24
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	72
1.3	Вид спорта (Тактическая и техническая подготовка)	76
2.	Вариативные предметные области	66
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	34
2.2	Судейская подготовка	
2.3	Специальные навыки или	32
	Развитие творческого мышления или	
	Хореография и (или) акробатика	

3.	Самостоятельная работа	12
4.	Аттестация	2
4.1	Промежуточная аттестация	
4.2	Итоговая аттестация	2
Учебная нагрузка (содержание разделов подготовки)		
5.	Теоретические занятия	24
6.	Практические занятия	228
6.1	Тренировочные мероприятия	208
6.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	10
6.3	Иные виды практических занятий	10
7.	Количество часов в неделю	6
8.	Количество тренировок в неделю	3
9.	Общее количество тренировок в год	126
10.	Медицинское обследование (количество раз в год)	Справка, 1

Обязательные предметные области.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка необходима для изучения учащимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта плавание и привлечь к систематическому посещению занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих просмотр кино- и видеоматериалов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять отдельные вопросы техники выполнения упражнений.

Приобретение теоретических знаний позволяет учащимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера.

Соблюдение правил техники безопасности. Правила поведения на улице, спортзале, в бассейне. Правильное обращение с инвентарем.

Основы личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для

профилактики простудных заболеваний.

Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс совершенствования физических качеств, направленный на всестороннее физическое развитие человека. Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды. ОФП способствует расширению функциональных возможностей организма и является базовой для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в профессиональной или спортивной деятельности.

ОФП направлена на развитие организма учащегося и решает следующие задачи: всестороннее развитие организма учащегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов; оздоровление учащихся, закаливание; повышение уровня волевой подготовленности учащихся путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Основными средствами ОФП являются физические упражнения, которые выполняются на суше и в воде. Средствами общей плавательной подготовки решаются все основные задачи ОФП, но в специфических условиях водной среды. Кроме того, многочисленные упражнения позволяют улучшать физическое развитие учащихся, способствуют уменьшению и ликвидации физических недостатков, таких как искривление позвоночника, слабая подвижность в суставах, недостаточное развитие мускулатуры и др., закаливают организм учащихся, прививают необходимые гигиенические навыки. Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- Строевые упражнения. Понятие о строе и командах, шеренга, колонна,

дистанции, направляющий, замыкающий. Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между спортсменами во фронтальном и поперечном направлениях.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с малыми гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям в

плавании. Основное содержание подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

СФП направлена на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания. СФП проводится на суше и в воде. Специальные физические упражнения, предназначенные для выполнения на суше, по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

СФП можно разделить на два этапа подготовки:

- 1) освоение с водой;
- 2) изучение техники плавания при помощи ног способами кроль на груди, кроль на спине.

Комплекс специальных физических упражнений, направленных на изучение техники, включают в себя упражнения, имитирующие технику плавания на суше. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к освоению техники в воде.

Упражнения для освоения с водой:

1. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 раз выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
2. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
3. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
4. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
5. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
6. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.
7. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке

партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

8. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
9. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).
10. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
11. Упражнение «звездочка» на груди.
12. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
13. Упражнение «звездочка» на спине.
14. То же, но свести и развести насколько раз руки и ноги.
15. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.
16. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
17. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
18. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
19. Скольжения с элементарными гребковыми движениями:
 - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше;
 - то же, но гребок выполнить другой рукой;
 - то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно;
 - скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.
20. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

Обучение технике работы ног стиль кроль на груди.

Кроль на груди является самым быстрым и распространённым способом плавания. Техника движений при плавании кролем лежит в основе других спортивных способов.

Упражнения на суше:

1. Сидя на скамейке, выполнять движения ногами как в кроле. Носки ног должны быть вытянуты и повернуты вовнутрь. Ноги в коленях прямые.
2. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).
3. Тоже, что и в упражнении №2, но меняя положение рук: руки вытянуты вперед в стрелочку; одна рука впереди, другая вдоль туловища, смена рук; обе руки вытянуты вдоль туловища.

Упражнения в воде:

После того, как будут освоены движения ног на суше, можно начинать отрабатывать работу ног в воде. Первые движения ногами необходимо выполнять, держась руками за неподвижную опору. Такой опорой может быть край сливного бортика.

4. Держась за бортик двумя руками, выполнять работу ног кролем. Необходимо следить, чтобы тело учащегося находилось все время на плаву. Упражнение рекомендуется выполнять сразу с опущенной головой, голову поднимаем только для выполнения вдоха по мере необходимости. Следить, чтобы не появлялось чрезмерное сгибание ног в коленях.
5. Затем переходим на изучение работы ног с подвижной опорой. Плавательная доска удерживается в двух руках, вытянута вперед, голова опущена, работа ног кролем выполняется на задержке дыхания. Рекомендуется следить, за ритмичной и безостановочной работой ног, ноги должны работать близко друг к другу.
6. Движение ног выполняется с подвижной опорой, но с разными положениями рук, голова опущена: одна рука удерживает доску, вторая рука прижата к туловищу. То же самое, со сменой положения рук. При выполнении этого упражнения вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.

7. После освоения движения с подвижной опорой, приступаем к изучению плавания с помощью ног без опоры.
8. Руки вытянуты вперед «в стрелочку», голова опущена, работа ног кролем.
9. Тоже, что и в упражнении №8, но со сменой положения рук: одна вытянута вперед, вторая прижата к туловищу, голова опущена, вдох выполняется поворотом головы в сторону прижатой руки.
10. Обе руки прижаты к туловищу, голова опущена, учащийся плавает за счет работы ног. В этом упражнении необходимо следить за интенсивной работой ног, чтобы они не начинали тонуть. Вдох рекомендуется выполнять в сторону, за счет поворота туловища.
11. На помощь в изучении техники работы ног кролем приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.
12. Упражнение на плавание с помощью ног, выполняемое под водой дает возможность отработать амплитуду движений и держать ноги в ровном положении. Руки при выполнении этого упражнения могут быть вытянуты «в стрелочку» или прижаты к туловищу. Рекомендуемая дистанция для выполнения этого упражнения - 12-25 м.
13. Движение ногами считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, 25 метров без остановки, с различными положениями рук.

Вид спорта.

Обучение технике работы ног стиль кроль на спине.

Плавание кролем на спине имеет много общего с кролем на груди. Та же координация движения ногами и руками и более простая техника дыхания (не нужно выполнять выдох в воду) позволяют новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди. В связи с этим, при обучении плаванию наряду с кролем на груди широко применяется и кроль на спине. На каждом занятии

учащиеся обязательно выполняют все упражнения в обоих положениях на груди и на спине.

Упражнения на суше:

Упражнения для изучения техники движений ног, выполняемые на суше, напоминают те, которые применяются при изучении движений ног в кроле на груди.

1. В положении сидя в упоре на предплечья выполняются попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости. Основные требования: ноги прямые в коленях и носки постоянно вытянуты.
2. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра).
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.
4. В последующем при тех же движениях ног одну прямую руку необходимо расположить за головой. В следующем упражнении положение рук меняется.
5. Заканчивать изучение движений ног на суше рекомендуется в исходном положении обе руки за головой выпрямлены «в стрелочку».

Упражнения в воде:

Изучение движений ног кролем на спине в воде начинается у борта бассейна.

1. В исходном положении лежа на спине, держась одной рукой за бортик бассейна, другая — вдоль тела, изучается поза лежания. Главное — тело и ноги должны быть в одной плоскости, у поверхности воды, лицо немного наклонено подбородком вниз. При наклоне лица затылок остается погруженным в воду.
2. После того, как будет освоена поза лежания, приступают к выполнению движений ногами. В том же исходном положении вначале выполняют

редкие движения прямыми ногами, затем темп движений постепенно увеличивают. При изучении движений ног кролем на спине у неподвижной опоры необходимо следить за тем, чтобы колени не показывались на поверхности воды, а стопы были постоянно вытянуты.

3. Изучив движения ног в положении, когда свободная рука располагается вдоль тела, упражнение усложняется путем перемещения вначале согнутой, а затем выпрямленной в локте руки за голову. При правильном положении туловища и ног выпрямленная за головой рука должна свободно лежать в воде, не нарушая позы.
4. В дальнейшем изучение движений ног проводится с подвижной опорой - доска для плавания. Наиболее простое упражнение - движение ногами с плавательной доской в обеих руках, прижатой к груди.
5. Далее плавательную доску вытягивают в прямых руках и держат над коленями. При выполнении этого упражнения доска служит ориентиром для занимающегося, так как касание коленями доски является сигналом о слишком высоком их поднимании.
6. После освоения плавания с подвижной опорой, переходим к упражнениям без опоры. Первое и самое простое упражнение - плавание в положении на спине с помощью работы ног, руки вытянуты вдоль туловища.
7. После этого упражнение усложняется перемещением одной руки, вытянутой за голову, вторая прижата к туловищу. Тоже со сменой рук.
8. Далее упражнение выполняется с согнутыми руками за головой: руки сгибают в локтях, а ладони располагают на затылке.
9. Освоив уверенно упражнение №8, учащийся медленно разгибает руки и вытягивает их «в стрелочку».
10. На помощь в изучении техники работы ног кролем на спине приходят ласты. Все предыдущие упражнения можно повторить, но уже в ластах. Ласты дают возможность улучшить технику работы ног, наработать мышечную массу и ритмичность движений.

11. Движение ногами на спине считается освоенным тогда, когда учащийся, без особого напряжения, может проплыть, работая одними ногами, с вытянутыми за голову и лежащими на поверхности воды руками, расстояние равное 25 метров.

Вариативные предметные области.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и в чаше бассейна.

В плавании широко используются виды спорта: волейбол, футбол, баскетбол, водное поло, элементы гимнастики, большой объем легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры в воде.

Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений.

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так,

чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Водолазы»

Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине.

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол, волейбол, водное поло. В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у учащихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях.

Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию

двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Специальные навыки:

специфика плавания, прежде всего способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа осуществляется по разработанному тренером-преподавателем индивидуальному учебному плану.

Аттестация

Текущий контроль успеваемости:

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером- преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течении года (при осуществлении мониторинга- отслеживания динамики развития физических качеств, технических и технико- тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация:

форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация:

форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы. Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы (Приложение 1), состоящие из упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения – 1 сентября по 30 июня.

Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.

Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю). Календарный учебный график представлен в Приложении 2.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Согласно Правил отнесения расходов всех бюджетов бюджетной системы Российской Федерации на соответствующие разделы и подразделы классификации расходов (приказ Минфина России от 1 июля 2013 г. № 65н «Об утверждении Указаний о порядке применения бюджетной классификации Российской Федерации»), расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства подлежат отражению по разделу 0700 «Образование».

Программа реализуется с использованием сертификата ПФДОД (Персонифицированного Финансирования Дополнительного Образования Детей).

Для реализации программы используются: спортивный зал для подвижных и спортивных игр, плавательный бассейн, доски для плавания, ласты тренировочные, лопатки для плавания.

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным

задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

1. Общая продолжительность тренировки;
2. Объем нагрузки;
3. Интенсивность тренировки;
4. Пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из

структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее доступных и информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья. Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек. После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Формы занятий, методы и приемы.

Формы занятий, методы и приемы, используемые при реализации программы по предметным областям описаны в Таблице №2.

Таблица №2.

№	Предметная область	Форма занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	- беседа; - рассказ; - объяснение материала.	- словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, диалог, рассказ)	обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
2.	Общая физическая подготовка	- объяснение выполнения упражнений; - практическое выполнение в условиях тренировочного занятия; - текущий контроль в условиях тренировочного занятия.	- словесный метод; - наглядный метод (педагогический показ); - практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений); - репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка физических упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	- объяснение выполнения упражнений; - практическое выполнение в условиях тренировочного занятия; - текущий контроль в условиях тренировочного занятия.	- словесный метод; - наглядный метод (педагогический показ); - практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений); - репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
4.	Подвижные игры и другие виды спорта	- объяснение материала; - комбинированное занятие; - практические занятия.	- словесный метод; - наглядный метод (педагогический показ) - практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика
5.	Контрольные нормативы	- беседа; - инструктаж; - тестирование	- наглядный метод; - практический метод (выполнение контрольных	обсуждение, обобщение знаний, анализ

Форма организации деятельности учащихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, используя при этом словесный метод.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Основную роль в предметных областях общей и специальной физической подготовки играют наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения. Это помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Педагогические технологии (подходы):

1. Игровые;

2. Здоровьесберегающие;
3. Личностно-ориентированные;
4. Кейс-технологии;
5. ТРИЗ;
6. Информационно-коммуникационные технологии;
7. Коллективно-творческие дела;
8. Критического мышления;
9. Проблемного обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для тренеров-преподавателей:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М.,1993.
5. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов - М.: Советский спорт, 2004
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШ ОР - Кошкин А. А., Попов О.Н., Смирнов В.В. - М.: - Советский спорт, 2008.

Интернет-ресурсы:

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных тренеров по плаванию).
3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)

Литература для обучающихся:

1. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.

2. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
4. Бабунова Т.М. Дошкольная педагогика «Сфера», М, 2007
5. Блайт Люсеро, Плавание. 100 лучших упражнений, «Эскимо», М., 2010
6. Булгакова Н.Ж. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. «Академия», М., 2008

№п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (лет)									
			Мальчики (юноши)					Девочки (девушки)				
			6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 17	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 17
1*	Бег 30 м (с)	5	6,0 н <	5,4 н <	5,1 н <	4,7 н <	4,4 н <	6,2 н <	5,6 н <	5,3 н <	5,0 н <	5,0 н <
		4	6,1-6,7	5,5-6,0	5,2-5,5	4,8-5,1	4,5-4,7	6,3-6,8	5,7-6,2	5,4-5,8	5,1-5,4	5,1-5,5
		3	6,8-6,9	6,1-6,2	5,6-5,7	5,1-5,3	4,8-4,9	6,9-7,1	6,3-6,4	5,9-6,0	5,5-5,6	5,6-5,7
		2	7,0-7,3	6,3-6,6	5,8-6,3	5,4-6,1	5,0-5,8	7,2-7,5	6,5-6,8	6,1-6,5	5,7-6,2	5,8-6,2
		1	7,4 н >	6,7 н >	6,4 н >	6,2 н >	5,9 н >	7,6 н >	6,9 н >	6,6 н >	6,3 н >	6,3 н >
	Челночный бег 3х10 м (с)	5	9,2 н <	-	-	-	-	9,5 н <	-	-	-	-
		4	10,0-9,3	-	-	-	-	10,4-9,6	-	-	-	-
		3	10,3-10,2	-	-	-	-	10,6-10,5	-	-	-	-
		2	10,5-10,4	-	-	-	-	10,8-10,7	-	-	-	-
		1	10,6 н >	-	-	-	-	10,9 н >	-	-	-	-
	Бег 60 м (с)	5	-	10,4 н <	9,5 н <	8,2 н <	8,0 н <	-	10,8 н <	10,1 н <	9,6 н <	9,3 н <
		4	-	11,5-10,5	10,4-9,6	9,2-8,3	8,5 - 8,1	-	12,0-10,9	10,9-10,2	10,4-9,7	10,1 -9,4
		3	-	11,9-11,6	10,9-10,5	9,6-9,3	8,8-8,6	-	12,4-12,1	11,3-10,10	10,6-10,5	10,5-10,2
		2	-	11,13-11,10	10,14-10,10	9,10-9,7	8,11-8,9	-	12,8-12,5	11,5-11,4	10,9-10,7	10,8-10,6
		1	-	11,14 н >	10,15 н >	9,11 н >	8,12 н >	-	12,9 н >	11,6 н >	10,10 н >	10,9 н >
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	5	35 н >	42 н >	46 н >	49 н >	50 н >	30 н >	36 н >	40 н >	43 н >	44 н >
		4	34 - 24	41 - 32	45 - 36	48 - 39	49 - 40	29 - 21	35 - 27	39 - 30	42 - 34	43 - 36
		3	23 - 21	33 - 27	35 - 32	38 - 35	39 - 36	20 - 18	26 - 24	29 - 28	33- 31	35 - 33
		2	20 - 18	26 - 24	33 -31	34 - 32	35 - 33	17 - 19	23 - 21	27 - 25	30 - 28	32 - 30
		1	17 н <	23 н <	30 н <	33 н <	34 н <	16 н <	20 н <	24 н <	27 н <	29 н <
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	5	140 н >	160 н >	180 н >	215 н >	230 н >	135 н >	150 н >	165 н >	180 н >	185 н >
		4	120-139	140-159	160-179	190-214	210-229	115-134	130-149	145-164	160-179	170-184
		3	110-119	130-139	150-159	170-189	195-209	105-114	120-129	135-144	150-169	160-169
		2	100-109	120-129	140-149	160-169	208-201	95-104	110-119	124-134	140-149	150-159
		1	99 н <	119 н <	139 н <	159 н <	200 н <	94 н <	109 н <	123 н <	139 н <	149 н <
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	15 н >	20 н >	23 н >	24 н >	-	11 н >	15 н >	17 н >	18 н >	19 н >
		4	9 - 14	12 - 19	15 -22	17 - 23	-	6 - 10	9 - 14	11 - 16	12 - 17	13 - 18
		3	6 - 8	9 - 11	11 - 14	13 - 16	-	4 - 5	7 - 8	9 - 10	10 - 11	11 - 12
		2	4 - 5	6 - 8	9 - 10	10 - 12	-	2-3	5 - 6	7 - 8	8 - 9	9 - 10
		1	3 н <	5 н <	8 н <	9 н <	-	1 н <	4 н <	6 н <	7 н <	8 н <
	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	5	4 н >	5 н >	7 н >	12 н >	14 н >	-	-	-	-	-
		4	3	3	4	8 - 11	11 - 13	-	-	-	-	-
		3	2	2	3	6 - 7	9 - 10	-	-	-	-	-
		2	1	1	2	5 - 4	7 - 8	-	-	-	-	-
		1	0	0	1	3 н <	6 н <	-	-	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	17 н >	22 н >	28 н >	36 н >	42 н >	11 н >	13 н >	14 н >	15 н >	16 н >
		4	10 - 16	13 - 21	18 - 27	24 - 35	31 - 41	6 - 10	7 - 12	9 - 13	10 - 14	11 - 15
		3	7 - 9	10 - 12	13 - 17	20 - 23	27 - 30	4 - 5	5 - 6	7 - 8	8 - 9	9 - 10
		2	5 -7	8 - 9	10 - 12	16 - 19	23 - 26	2 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 8
		1	4 н <	7 н <	9 н <	15 н <	22 н <	1 н <	2 н <	4 н <	5 н <	6 н <

№п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Возрастные группы (лет)									
			Мальчики (юноши)					Девочки (девушки)				
			6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 17	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 - 15	16 - 17
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	5	+ 7	+ 8	+ 9	+ 11	+ 13	+ 9	+ 11	+ 13	+ 15	+ 16
		4	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 8	+ 5	+ 5	+ 6	+ 8	+ 9
		3	+ 1	+ 2	+ 3	+ 4	+ 6	+ 3	+ 3	+ 4	+ 5	+ 7
		2	0	+ 1	+ 2	+ 3	+ 5	+ 2	+ 2	+ 3	+ 4	+ 6
		1	- 1	0	+ 1	+ 2	+ 4	+ 1	+ 1	+ 2	+ 3	+ 5
6*	Бег 1000 м (мин,с)	5	5.20 и <	4.50и <	-	-	-	6.00 и <	5.10и <	-	-	-
		4	6.40 – 5.21	5.50-4.51	-	-	-	7.05 – 6.01	6.20-5.11	-	-	-
		3	7.10 – 6.41	6.10–5.51	-	-	-	7.35 – 7.04	6.30-6.21	-	-	-
		2	7.40 - 7.11	6.41-6.11	-	-	-	8.00 - 7.36	7.00-6.31	-	-	-
		1	7.41 и >	6.42 и >	-	-	-	7.59 и >	7.01 и >	-	-	-
	Бег 1500 м (мин,с)	5	-	-	6.50 и <	-	-	-	-	7.14 и <	-	-
		4	-	-	8.05-6.51	-	-	-	-	8.29 – 7.15	-	-
		3	-	-	8.20-8.04	-	-	-	-	8.55-8.30	-	-
		2	-	-	8.40-8.21	-	-	-	-	9.40-8.56	-	-
		1	-	-	8.41 и >	-	-	-	-	9.41 и >	-	-
	Бег 2000 м (мин,с)	5	-	-	9.20	8.10 и <	-	-	-	10.40 и <	10.00 и <	9.50 и <
		4	-	-	10.20-9.21	9.40-8.11	-	-	-	12.10-10.41	11.40-10.01	11.20-9.51
		3	-	-	11.10-10.21	10.00-9.41	-	-	-	13.00-12.11	12.10-11.41	12.00-11.21
		2	-	-	11.40-11.11	10.40-10.01	-	-	-	13.40-13.01	12.40-12.11	12.20-12.01
		1	-	-	11.41 и >	10.41 и >	-	-	-	13.41 и >	12.41 и >	12.21 и >
	Бег 3000 м (мин,с)	5	-	-	-	13.00 и <	12.40 и <	-	-	-	-	-
		4	-	-	-	14.50-13.01	14.30-12.41	-	-	-	-	-
		3	-	-	-	15.20-14.51	15.00-14.31	-	-	-	-	-
		2	-	-	-	15.50-15.21	15.30-15.01	-	-	-	-	-
		1	-	-	-	15.51 и >	15.31 и >	-	-	-	-	-

* – По выбору, согласно нормативам ВФСК «ГТО».

Т-Теоретические занятия П-Практические занятия С-Самостоятельная работа Э-Промежуточная аттестация И- Итоговая аттестация
= - Каникулы *- Праздничные дни

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	Раздел/ модуль, тема занятия	Количество во часов	Примечание
1	Сентябрь	Правила поведения, закаливание организма, гигиена учащихся. Инструкция по технике безопасности. ОРУ.	2	
2	Сентябрь	ОРУ. Теоретические сведения о способах плавания, ознакомления учащихся с плотностью и сопротивлением воды. Игры в воде.	2	
3	Сентябрь	Передвижение по дну по одному в колонне, в парах. Игровые упражнения в воде.	2	
4	Сентябрь	Имитационные упражнения движения рук и ног в плавании способом «кроль на груди».	2	
5	Сентябрь	Ходьба, бег по дну с имитацией работы рук в плавании кроль на груди. Игра	2	
6	Сентябрь	Погружение в воду до подбородка, выдох в воду. Работа ног в плавании способом кроль на груди.	2	
7	Сентябрь	Передвижение по дну с имитацией работы рук в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	
8	Сентябрь	Стрелочка, положение рук над головой. Погружение в воду, выдох. Игровые упражнения.	2	
9	Сентябрь	Погружение в воду, выдох. Стрелочка скольжение на груди. Игровые упражнения.	2	
10	Сентябрь	Погружение в воду, выдох. Стрелочка скольжение на груди, на спине.	2	
11	Сентябрь	Работа ног в плавании способом кроль на груди, кроль на спине.	2	
12	Сентябрь	Работа ног в плавании способом кроль на груди, держась за бортик бассейна. Игры на воде.	2	
13	Сентябрь	Погружение в воду, выдох. Работа рук в плавании способом кроль на груди. Игровые упражнения.	2	
14	Октябрь	Погружение в воду, выдох, открывание глаз в воде. Игровые упражнения.	2	
15	Октябрь	Скольжение, плавание в облегченных условиях.	2	

16	Октябрь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра	2	
17	Октябрь	Поплавок, медуза, звездочка. Выдох в воду, держась за бортик бассейна. Игры в воде.	2	
18	Октябрь	Скольжение, плавание с доской.	2	
19	Октябрь	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине. Игровые упражнения.	2	
20	Октябрь	Дыхательные упражнения. Спад в воду ногами вниз. Скольжение, плавание на груди, на спине с доской.	2	
21	Октябрь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра	2	
22	Октябрь	Поплавок, медуза, звездочка. Игры в воде	2	
23	Октябрь	Выдох в воду, держась за бортик бассейна. Игры в воде	2	
24	Октябрь	Работа ног в плавании способом кроль на груди, держась за бортик бассейна, плавание с доской. Игры.	2	
25	Октябрь	Погружение в воду, выдох. Работа рук в плавании способом кроль на груди. Игровые упражнения.	2	
26	Октябрь	Прыжок в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения.	2	
27	Ноябрь	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди.	2	
28	Ноябрь	Спад в воду. Плавание с доской. Прыжок в воду ногами вниз.	2	
29	Ноябрь	Кроль на груди, на спине держась за доску.	2	
30	Ноябрь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди.	2	
31	Ноябрь	Ныряние, плавание под водой. Поплавок, медуза, звездочка.	2	
32	Ноябрь	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	

33	Ноябрь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	
34	Ноябрь	Работа ног в плавании способом кроль на груди, держась за бортик бассейна, плавание с доской. Игры.	2	
35	Ноябрь	Дыхательные упражнения. Игра	2	
36	Ноябрь	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра	2	
37	Ноябрь	Погружение в воду, выдох. Работа рук в плавании способом кроль на груди. Игровые упражнения.	2	
38	Ноябрь	Погружение в воду, выдох. Работа рук в плавании способом кроль на груди. Игровые упражнения.	2	
39	Ноябрь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	
40	Декабрь	Ныряние, плавание под водой. Поплавок, медуза, звездочка.	2	
41	Декабрь	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	
42	Декабрь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде.	2	
43	Декабрь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игры на воде.	2	
44	Декабрь	Правила поведения, закаливание организма, гигиена учащихся. Инструкция по технике безопасности. ОРУ.	2	
45	Декабрь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине. Игровые упражнения.	2	
46	Декабрь	Дыхательные упражнения. Игра на воде.	2	
47	Декабрь	Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди.	2	
48	Декабрь	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра на воде.	2	

49	Декабрь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди.	2	
50	Декабрь	Прыжок в воду ногами вниз.	2	
51	Декабрь	Спад в воду. Плавание с доской.	2	
52	Декабрь	Прыжок в воду ногами вниз. Кроль на груди, на спине держась за доску.	2	
53	Январь	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине.	2	
54	Январь	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди. Игры на воде.	2	
55	Январь	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игровые упражнения.	2	
56	Январь	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игры на воде.	2	
57	Январь	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом кролем на груди. Игровые упражнения в воде.	2	
58	Январь	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом кролем на груди. Игровые упражнения в воде.	2	
59		Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине с доской. Игры на воде.	2	
60	Январь	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом кролем на спине. Игровые упражнения.	2	
61	Январь	Прыжок в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди.	2	

62	Январь	Прыжок в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди.	2	
63	Февраль	Теоретические сведения о способах плавания. Игры.	2	
64	Февраль	Брасс, работа рук, ног. Скольжение на груди, на спине.	2	
65	Февраль	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании брасс. Игровые упражнения.	2	
66	Февраль	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку.	2	
67	Февраль	Плавание брассом с доской. Игры на воде.	2	
68	Февраль	Скольжение, плавание с доской. Работа ног в плавании брасс. Игровые упражнения.	2	
69	Февраль	Спад в воду. Работа ног в плавании брассом на спине с доской.	2	
70	Февраль	Скольжение на груди, на спине, на боку.	2	
71	Февраль	Прыжок в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом брасс.	2	
72	Февраль	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом брасс. Игры на воде.	2	
73	Февраль	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом брасс. Игры на воде.	2	
74	Февраль	Старт с бортика бассейна. Игры.	2	
75	Март	Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди.	2	
76	Март	Ныряние, плавание под водой. Игры на воде.	2	
77	Март	Работа рук и ног в плавании способом брасс.	2	

78	Март	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Игры.	2	
79	Март	Плавание кролем на спине.	2	
80	Март	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку.	2	
81	Март	Работа ног в плавании брассом на спине с доской.	2	
82	Март	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку.	2	
83	Март	Плавание кролем на груди. Игры.	2	
84	Март	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
85	Март	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом брасс. Игры.	2	
86	Март	Старт с бортика бассейна. Игры на воде.	2	
87	Март	Скольжение на груди. Работа ног в плавании брассом на спине с доской.	2	
88	Март	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
89	Апрель	Согласование движения ног и рук с дыханием в плавании способом брассом. Игры на воде.	2	
90	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
91	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
92	Апрель	Прыжок в воду ногами вниз. Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом брасс. Игры в воде.	2	
93	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	

94	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди. Игры	2	
95	Апрель	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
96	Апрель	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом брасс. Игры на воде.	2	
97	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
98	Апрель	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
99	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
100	Апрель	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
101	Апрель	Ныряние, плавание под водой. Работа рук и ног в плавании способом брасс. Игры на воде.	2	
102	Май	Спад в воду. Скольжение на груди, на спине, на боку.	2	
103	Май	Работа ног в плавании брассом на спине с доской.	2	
104	Май	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на груди. Игры.	2	
105	Май	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
106	Май	Согласование движения ног с дыханием в плавании способом брасс. Игры.	2	
107	Май	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди. Работа ног в плавании брассом на спине с доской. Игры на воде.	2	

108	Май	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом на спине.	2	
109	Май	Согласование движения ног и рук с дыханием в плавании способом брассом. Игры на воде.	2	
110	Май	Дыхательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, на боку. Работа ног в плавании брассом	2	
111	Май	Старт с бортика бассейна. Скольжение на груди, на спине, на боку. Плавание кролем на спине. Игры.	2	
112	Май	Работа ног в плавании способом кроль на груди, держась за бортик бассейна. Игры на воде.	2	
113	Май	Погружение в воду, выдох. Работа рук в плавании способом кроль на груди. Игровые упражнения.	2	
114	Май	Погружение в воду, выдох, открывание глаз в воде. Игровые упражнения.	2	
115	Июнь	Скольжение, плавание в облегченных условиях.	2	
116	Июнь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра	2	
117	Июнь	Поплавок, медуза, звездочка. Выдох в воду, держась за бортик бассейна. Игры в воде.	2	
118	Июнь	Скольжение, плавание с доской.	2	
119	Июнь	Работа ног в плавании кроль на груди, кроль на спине. Игровые упражнения.	2	
120	Июнь	Дыхательные упражнения. Спад в воду ногами вниз. Скольжение, плавание на груди, на спине с доской.	2	
121	Июнь	Дыхательные упражнения. Работа рук и ног в плавании способом кроль на груди. Игра	2	
122	Июнь	Совершенствование техники кроль на груди.	2	
123	Июнь	Совершенствование техники Кроль на спине	2	

124	Июнь	Совершенствование техники плавания Брасс	2	
125	Июнь	Итоговая тренировка. Кроль на груди 50 метров. Кроль на спине 50 метров. Брасс 50 метров.	2	
126	Июнь	Итоговая тренировка. Кроль на груди 50 метров. Кроль на спине 50 метров. Брасс 50 метров.	2	