

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТА
на заседании методического
(педагогического) совета
от «31» 05. 2023 г.
Протокол № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №5
Н.Ю. Петкова
«31» 05. 2023 г.

Приказ № Ш5-13-760/3
от «31» 05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(общеразвивающая) **ПРОГРАММА**
(физкультурно-оздоровительной направленности)
«ПЛАВАНИЕ»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся – **7-10 лет**
Срок реализации программы - **4 года**
Количество часов в год:
1 год обучения - 37 часов
2 год обучения – 37 часов
3 год обучения – 37 часов
4 год обучения – 37 часов

Автор-составитель программы:
Туз Евгений Михайлович,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2023 г.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ
МБОУ СОШ №5.**

Название программы	Плавание
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О педагога реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Туз Евгений Михайлович
Год разработки	2019
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директором МБОУ СОШ №5 Приказ № Ш5-13-760/3 от 31.05.2023 г.
Уровень программы	стартовый уровень-1год обучения; базовый уровень -2-4 год обучения
Информация о наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.
Задачи	<p>Обучающие: -обучить необходимому объёму умений и навыков по плаванию - освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, прикладное плавание; -обучить необходимому объёму знаний в области спортивного плавания; -обучить подвижным играм в воде; -сформировать мотивацию у учащихся к занятиям плаванием.</p> <p>Развивающие: -содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также профилактике их нарушений; -содействовать укреплению здоровья и иммунитета посредством закаливания организма; -развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.</p> <p>Воспитательные: -воспитание у учащихся здорового образа</p>

	<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание нравственных и волевых качеств; -содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знать и соблюдать правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне; -значение и основы здорового образа жизни; -историю развития спортивного плавания; -основные теоретические сведения о плавании. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -научиться правильному дыханию в водной среде; -освоиться со свойствами воды; -уметь выполнять погружения, всплывания, скольжения на груди и спине; -играть в подвижные игры на воде; - выполнять комплексы ОРУ, ОФП и подводные упражнения на суше для освоения навыков стиля спортивного плавания; -освоить в полной координации - кроль на груди и спине, элементы прикладного плавания; -проплывать на результат стилями - кроль на груди и спине 10 и 25 м.
Срок реализации программы	4 года
Количество часов в неделю /год	1-4 год обучения-1 час в неделю, 37 ч. в год.
Возраст учащихся	7-10 лет
Формы занятий	Групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях.
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 2021. 2. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2020. 3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2020. 4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2022. 5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021. 6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел

	<p>плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2019.</p> <p>7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание» - М.:2020.</p> <p>8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2019.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Помещение бассейна (чаша бассейна), доски для плавания, ласты, мячи, шайбы, лопатки, обручи, колобашки, наглядные пособия, видеоматериалы, картотека подвижных игр на воде.</p>

Пояснительная записка.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплывать свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему учащихся. Занятия плавания делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Одновременно с обучением плаванию учащимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем учащимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (раздел - плавание) В. И.Лях., А. А. Зданевич 2019г. В соответствии с Государственным стандартом начального образования.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность. Данная программа актуальна тем что, учащиеся младшего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения спортивного плавания, с учётом высокого запроса родителей учащихся МБОУ СОШ №5.

Отличительные особенности - программы заключается в том, что для успешного освоения учащимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы применяются дифференцированно для каждого года обучения.

Адресат программы - данная программа предназначена для учащихся младшего школьного возраста не имеющих умений и навыков плавания.

Объём программы.

Количество часов для 1-4 классов, 1-4 года обучения – 37 ч. в год, занятия проходят 1 раз в неделю, согласно нормам СанПиНа.

1 год обучения - стартовый уровень.

2-4 год обучения - базовый уровень.

Формы обучения и виды занятий – групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях. Основной формой обучения плаванию является учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие по плаванию проводится на суше и воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 10 мин. Она включает в себя проверку посещаемости и готовность учащихся к занятию, пояснение задач и содержания урока, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание учащихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм учащихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, и длится - 25-30 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно-5-7 минут.

Заканчивается занятие построением, подведением итогов занятия. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

Если плавательный бассейн временно технически неисправен, а также не соответствует определённым нормам СанПиНа, то в данных случаях занятия проводятся в спортивном зале (сухой бассейн).

Срок освоения программы -37 недель, всего к реализации-518 ч.

Режим занятий - занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 40 минут.

Вид программы: модифицированная.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р (https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/), Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (<https://docs.cntd.ru/document/551785916>) и

иными локальными актами, регламентирующими деятельность дополнительного образования в МБОУ СОШ № 5.

В данной программе решаются следующие цели и задачи.

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- 1) обучить необходимому объёму умениям и навыкам по плаванию- освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, прикладное плавание к концу четвёртого года обучения;
- 2) обучить необходимому объёму знаний в области плавания;
- 3) обучить подвижным играм на воде;
- 4) сформировать мотивацию у учащихся к занятиям по плаванию.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике заболеваний и нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему.

Воспитательные:

- 1) воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3) содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление.
- 4) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год.

Первый год обучения.

(37ч.)

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	1.5ч.	1.5ч.	-
1.1	Вводный инструктаж, правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения при подвижным играх в воде;	-	0,5ч.	-
2	Обучение плаванию - кроль на груди.	11ч.	1,5ч.	9,5ч.
2.1	Скольжения на груди;	2ч.	-	2ч.

2.2	Техника ног с опорой; Техника рук на месте, в движении;	2ч. 2,5ч.	- 0,5ч.	2ч. 2ч.
2.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
3	Обучение плаванию - кроль на спине.	5ч.	1ч.	4ч.
3.1	Скольжения на спине;	0,5ч.	-	0,5ч.
3.2	Техника ног с опорой;	1ч.	-	1ч.
3.3	Техника рук на месте, в движении;	0,5ч.	-	0,5ч.
3.4	Согласованность техники рук и ног, выдохов в воду.	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
3.5	Кроль на спине в полной координации.	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
4	Подвижные игры и эстафеты на воде.	6ч.	-	6ч.
4.1	«Подводные шайбы» «Поплавок».	3ч.		
4.2	Эстафеты на воде.	3ч.		
5	Имитационные упражнения на суше.	5 ч.	1ч.	4 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;	2ч.	0,5	1,5ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения- кроль на спине;	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч.		1ч.
6	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов. -Сдача зачётных упражнений для 1года обучения:	3ч.	-	3ч.
6.1	Промежуточная аттестация;	3ч.		
7	Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	5,5 ч.	0,5ч.	5ч.
7.1	Погружения и всплывания.	1ч.	0,5ч.	0,5ч.

7.2	«Звёздочка» на груди и спине.	0,5ч.		0,5ч.
7.3	Скольжения с на груди и спине с последующей работой ног.	2ч.	-	2ч.
7.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	2ч.	-	2ч.
Всего:		37ч.	5,5ч.	31,5 ч.

**Второй год обучения.
(37ч.)**

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	1,5ч.	1,5ч.	
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5ч.	-
2	Обучение плаванию - кроль на груди.	9ч.	2ч.	7ч.
2.1	Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
2.2	Согласованность техники рук и ног - закрепление.	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
2.3	Согласованность техники рук и ног, дыхание - закрепление.	3ч.	0,5ч.	2,5ч.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	2ч.	0,5ч.	1,5ч.
3	Обучение плаванию - кроль на спине.	12,5ч.	1,5ч.	11ч.
3.1	Обучение технике рук и ног.	4,5ч.	0,5ч.	4ч.
3.2	Согласованность техники рук и ног.	4,5	0,5ч.	4ч.
3.3	Кроль на спине в полной	3,5ч.	0,5ч.	3ч.

	координации.			
4	Подвижные игры и эстафеты на воде.	6ч.	-	6ч.
4.1	Эстафеты на воде с элементами плавания;	2ч.		2ч.
4.2	Игры на воде.	4ч.		4ч.
5	Имитационные упражнения на суше.	5 ч.	1ч.	4 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	2ч.	-	2ч.
6	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.	3ч.	-	3ч.
6.1	-Сдача зачётных упражнений для 2 года обучения: Промежуточная аттестация;	3ч.		
	Всего:	37ч.	6ч.	31ч.

**Третий год обучения.
(37ч.)**

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	1,5ч.	1,5ч.	-
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.2	Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.3	Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5ч.	-
2	Обучение плаванию - кроль	12ч.	1,5ч.	10,5ч.

2.1	на груди. Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	3,5ч.	0,5ч.	3 ч.
2.2	Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	3,5ч.	0,5ч.	3ч.
2.3	Кроль на груди в полной координации.	5ч.	0,5ч.	4,5ч.
3	Обучение плаванию - кроль на спине.	9,5ч.	1,5ч.	8ч.
3.1	Согласованность техники рук и ног - закрепление.	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
3.2	Согласованность техники рук и ног - совершенствование.	3ч.	0,5ч.	2,5ч.
3.3	Кроль на спине в полной координации.	5ч.	0,5	4,5ч.
4	Подвижные игры и эстафеты на воде.	6ч.	1ч.	5ч.
4.1	Игры и эстафеты на воде с элементами плавания.	3ч.	0,5ч.	2.5ч.
4.2	Подвижная игра «Пионербол» на воде».	3ч.	0,5ч.	2,5ч.
5	Имитационные упражнения на суше.	5 ч.	1ч.	4 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
5.3	Подготовительные упражнения для обучения - ныряние в воду;	1,5ч.	-	1,5
5.4	Комплекс упражнений для развития гибкости;	0,5	-	0,5
6	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.	3ч.	-	3ч.
6.1	-Сдача зачётных упражнений для 3 года обучения: Промежуточная аттестация;	3ч.		

	Всего:	37ч.	6,5ч.	30,5ч.
--	---------------	-------------	--------------	---------------

**Четвёртый год обучения.
(37ч.)**

№ п/п	Разделы и названия тем	Кол-во часов (всего)	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
1	Инструктаж по Т.Б, правила поведения.	1,5ч.	1,5ч.	
1.1	Вводный инструктаж по Т.Б.,	-	0,5ч.	-
1.2	правила поведения;	-	0,5ч.	-
1.3	Повторный инструктаж по Т.Б., правила поведения; Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.	-	0,5ч.	-
2	Обучение плаванию - кроль на груди.	10ч.	2ч.	8ч.
2.1	Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
2.2	Согласованность техники рук и ног -совершенствование.	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
2.3	Кроль на груди в полной координации на время 25м.	5ч.	1ч.	4ч.
3	Обучение плаванию - кроль на спине.	5,5ч.	1,5ч.	4ч.
3.1	Согласованность техники рук и ног-закрепление.	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
3.2	Согласованность техники рук и ног-совершенствование.	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
3.3	Кроль на спине в полной координации (исправление индивидуальных ошибок), проплывание на время 25м.	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
4	Подвижные игры и эстафеты на воде.	5ч.		5ч.
4.1	Эстафеты на воде с элементами плавания.	2ч.		2ч.
4.2	«Пионербол на воде».	3ч.		3ч.

5	Имитационные упражнения на суше.	5 ч.	1ч.	4ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;	2,5ч.	0,5ч.	2ч.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	1ч.	-	1ч.
6	Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов. -Сдача зачётных упражнений для 4 года обучения:	4ч.	-	4ч.
6.1	Промежуточная аттестация;	2ч.	-	2ч.
6.2.	Итоговая аттестация.	2ч.	-	2ч.
7	Обучение прикладному плаванию .	6 ч.	1,5ч.	4,5ч.
7.1	Техника рук на месте, в движении;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
7.2	Техника ног с опорой и без опоры;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
7.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду;	1,5ч.	-	1,5ч.
7.4	Согласованность техники рук и ног;	1,5ч.	0,5ч.	1ч.
	Всего:	37ч.	8ч.	29ч.

Содержание программы -1 год обучения.

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.
- Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности в бассейне.

2) Обучение плаванию - кроль на груди.

Начальное освоение стиля - кроль на груди:

- Скольжения на груди;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Кроль на груди в полной координации.

3) Обучение плаванию – кроль на спине.

Начальное освоение стиля - кроль на спине.

- Скольжения на спине;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Кроль на спине в полной координации.

4) Подвижные игры и эстафеты на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами воды, а также не бояться воды.

- «Подводные шайбы»;
- «Поплавок» и др.

5) Имитационные упражнения на суше.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе - имитация движений.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;
- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;
- Комплекс упражнений для развития гибкости.

6) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

- Сдача зачётных упражнений для 1 года обучения.

Зачётные упражнения принимаются у учащихся для отслеживания освоения изучаемого материала 2 раза в год.

7) Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, комплекс - ОРУ.

- Погружения и всплывания.

- «Звёздочка» на груди и спине.

- Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.

- Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развитию ощущений к свойствам воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

Содержание программы-2 год обучения.

1) Инструктаж по Т.Б, правила поведения.

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

2) Обучение плаванию - кроль на груди.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду-закрепление.

-Согласованность техники рук и ног - закрепление.

-Согласованность техники рук и ног, дыхание-закрепление.

-Кроль на груди в полной координации.

Дальнейшее закрепление техники и навыков спортивного плавания-кроль на груди.

3) Обучение плаванию – кроль на спине.

-Согласованность техники рук и ног и дыхание-закрепление;

-Согласованность техники рук и ног - закрепление.

-Кроль на спине в полной координации

Дальнейшее закрепление и техники - кроль на спине.

4) Подвижные игры и эстафеты на воде.

-Эстафеты на воде с элементами плавания.

Разучивание эстафет с элементами спортивного плавания, а также проведение соревнований между классами.

5) Имитационные упражнения на суше.

-Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;

-Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;

-Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия чтобы оптимально подготовить организм к основной части занятия.

б) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

-Сдача зачётных упражнений для 2 года обучения, аттестация проводится 2 раза в год.

Содержание программы-3 год обучения.

1) Инструктаж по Т.Б, правила поведения.

Для профилактики травматизма среди обучающихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

-Вводный инструктаж по Т.Б, правила поведения;

-Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;

-Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

2) Обучение плаванию – кроль на груди.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду совершенствование.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на груди в полной координации.

Дальнейшее закрепление и совершенствование техники плавания-кроль на груди.

3) Обучение плаванию – кроль на спине.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на спине в полной координации.

Дальнейшее закрепление и совершенствование техники плавания - кроль на спине.

4) Подвижные игры и эстафеты на воде.

- Эстафеты на воде с элементами плавания.
- «Пионербол» на воде.

Знание правил подвижной игре «Пионербол на воде», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде. Эстафеты на воде способствуют освоению элементов спортивного плавания.

5) Имитационные упражнения на суше.

- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на груди;
- Подготовительные упражнения для обучения - кроль на спине;
- Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе – имитация движений. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

6) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

- Сдача зачётных упражнений для 3 года обучения.
- Зачётные упражнения принимаются у обучающихся для отслеживания освоенного и изучаемого материала в форме аттестации 2 раза в год.

7) Обучение прикладному плаванию.

- Изучение техники рук;
- Техника ног с опорой и без опоры;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- Согласованность техники рук и ног.

Начальное обучение и закрепление навыков прикладного плавания.

Содержание программы-4 год обучения.

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр в воде.

2) Обучение плаванию – кроль на груди.

- Согласованность техники рук и выдохов в воду-совершенствование.
- Согласованность техники рук и ног - совершенствование.

-Кроль на груди в полной координации, на время-25м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на груди, а также устранение индивидуальных ошибок.

3) Обучение плаванию – кроль на спине.

- Скольжения на спине;
- Техника ног с опорой;
- Техника рук на месте, в движении;
- Согласованность техники рук и выдохов в воду;

- Кроль на спине в полной координации, на время-25м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания - кроль на спине, а также устранение индивидуальных ошибок.

4) Подвижные игры и эстафеты на воде.

-Эстафеты на воде с элементами плавания.

-Подвижная игра «Пионербол на воде».

Знание правил подвижной игре «Пионербол на воде», а также тактических действий, взаимодействие между партнёрами по команде. Эстафеты способствуют освоению элементов спортивного плавания.

5) Имитационные упражнения на суше.

-Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;

- Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;

- Комплекс упражнений для развития гибкости.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе-имитация движений. Данные упражнения выполняются чаще в начале учебного года, а также в вводно-подготовительной части занятия.

6) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

-Сдача зачётных упражнений для 4 года обучения.

Зачётные упражнения принимаются у обучающихся для отслеживания освоенного и изучаемого материала, разработаны формы аттестации.

Проводится аттестация 2 раза в год.

7) Обучение прикладному плаванию.

-Техника рук на месте, в движении;

-Техника ног с опорой и без опоры.

-Согласованность техники рук и выдохов в воду.

-Согласованность техник рук и ног;

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания, а также устранению индивидуальных ошибок.

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- 1) правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;
- 2) основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;
- 3) правила подвижных игр и эстафет на воде;
- 4) основные теоретические сведения о стилях плавания, историю развития мирового плавания;
- 5) методику регулирования психического состояния;
- 6) методику самостоятельного выполнения комплексов ОФП и ОРУ.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) не бояться воды;
- 2) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплывания, правильно дышать в водной среде;
- 3) проплыть в полной координации кроль на груди и спине - по дистанциям без учёта времени и на время;

4) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;

5) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания- кроль на груди, на спине;

6) знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.

Условия реализации программы.

Для комплексной реализации программы необходимы условия:

1) Помещение бассейна (чаша бассейна);

2) Инвентарь: доски для плавания, ласты, мячи резиновые, шайбы, лопатки (на руки), обручи пластмассовые, колобашки (для ног);

3) Информационные ресурсы – видеоматериалы, наглядные пособия, плакаты, картотеки подвижных игр и эстафет на воде.

Формы аттестации.

Год обучения	Вид аттестации	
	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1 год обучения	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «День Нептуна»;	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «Весёлые старты на воде»; -участие в показательных выступлениях для родителей.
2 год обучения	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «День Нептуна»;	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «Весёлые старты на воде»; -участие в показательных выступлениях для родителей.
3 год обучения	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в показательных выступлениях школьного уровня; -участие в соревнованиях муниципального уровня по плаванию;	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «Весёлые старты на воде»; -участие в соревнованиях муниципального уровня по прикладному плаванию, «Весёлые старты на воде» -участие в сдаче нормативов ГТО. -участие в школьном мероприятии «День открытых дверей»
4 год обучения	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений

<p>разучиваемых стилей плавания; -участие в показательных выступлениях школьного уровня; -участие в соревнованиях школьного уровня по плаванию; -участие в соревнованиях муниципального уровня по плаванию;</p>	<p>разучиваемых стилей плавания; -участие в соревнованиях школьного уровня «Весёлые старты на воде»; -участие в соревнованиях муниципального уровня по прикладному плаванию, «Весёлые старты на воде»; -участие в сдаче нормативов ГТО. -участие в школьном мероприятии «День открытых дверей»</p>
--	--

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.
Календарный учебный график объединений дополнительного образования МБОУ СОШ №5
на 2023/2024 учебный год

1. Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09-05.11	46			06.11-29.12	40	30.12-08.01	10	09.01-31.03	59			01.04-31.05	40	37	10

2. Летний каникулярный отдых

Объединения дополнительного образования	Июнь	Июль	Август
Первого года обучения	01.06.2023-22.06.2024	-	-

***Иные формы организации учебных занятий**

Предмет	Форма организации учебных занятий	III четверть		IV четверть		Количество часов / дней за учебный год
		сроки	количество часов/ дней	сроки	количество часов/ дней	
В соответствии с расписанием уроков	Учебная экскурсия, практикум, консультации,	09.01.2024-17.01.2024	в соответствии с расписанием понедельника / 1	01.04.2024-09.04.2024	в соответствии с расписанием пятницы / 1	в соответствии с распис

	интегрированное занятие и пр.				анием / 3
		26.02.2024-05.03.2024	в соответствии с расписанием пятницы / 1		

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2023-2024 учебный год**

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Плавание», разработанной педагогом дополнительного образования Туз Евгением Михайловичем в 2019 году и рекомендованной к реализации методическим советом МБОУ СОШ №5. Данная программа предназначена для обучения обучающихся 1- 4 классов, возраст 7-10 лет.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Вид образовательной деятельности - плавание.

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

Задачи (для первого года обучения):

Обучающие:

- 1) освоиться со свойствами воды;
- 2) уметь выполнять подводящие упражнения на суше;
- 3) выполнять комплексы ОРУ;
- 4) выполнять в полной координации кроль на груди;
- 5) обучить подвижным играм на воде.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.

Воспитательные:

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

Задачи (для второго года обучения):

Обучающие:

- 1) научиться правильно выполнять дыхание в водной среде.
- 2) выполнять комплексы ОРУ и ОФП.
- 3) выполнять в полной координации кроль на груди.
- 4) обучить подвижным играм и эстафетам на воде.
- 5) освоить в полной координации – кроль на спине.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.
- 4) развивать физическую подготовленность.

Воспитательные:

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

Задачи (для третьего года обучения):

Обучающие:

- 1) научиться правильно выполнять дыхание под водой.
- 2) выполнять комплексы ОРУ с различными предметами;
- 3) освоить навыки прикладного плавания;
- 4) освоить в полной координации – кроль на спине;
- 5) проплывать различные дистанции кроль на груди и спине без учёта времени.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.
- 4) развивать физическую подготовленность.

Воспитательные:

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание мотивации к занятиям плавания;
- 3) воспитание оптимального двигательного режима;
- 4) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

Задачи (для четвёртого года обучения):

Обучающие:

- 1) уметь доставать различные предметы со дна бассейна;
- 2) выполнять комплексы упражнений на развитие ОФП;
- 3) освоить в полной координации прикладное плавание;
- 4) проплывать различные дистанции кроль на груди и спине с учётом времени.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике нарушений;

- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.
- 4) развивать физическую подготовленность.

Воспитательные:

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание мотивации к занятиям плавания;
- 3) воспитание оптимального двигательного режима дня;
- 4) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр и эстафет на воде.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном году.

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	4 года
Год обучения	1 год обучения 1-5 группа; 2 год обучения 6-9 группа; 3год обучения 10-12 группа; 4 год обучения 13,14 группа
Возраст воспитанников	7-10лет
Количество воспитанников в группе в текущем году	6 чел.
Количество часов в неделю	1год обучения – 1 час 2год обучения – 1 час 3год обучения – 1 час 4год обучения – 1 час
Общее количество часов в год	1год обучения – 37 часов 2год обучения – 37 часов 3год обучения – 37 часов 4год обучения – 37 часов

Ожидаемые результаты на текущий учебный год.

Учащиеся за первый год обучения должны:

Знать:

- знать правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- знать комплексы ОРУ и подводящие упражнения на суше;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- научиться правильному дыханию в водной среде;
- освоиться со свойствами воды - не бояться воды, держаться на воде с опорой;
- выполнять различные скольжения, погружения, всплывания;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящие упражнения на суше для освоения навыков и стилей спортивного плавания.
- освоить в полной координации-кроль на груди;

Учащиеся за второй год обучения должны:

Знать:

- знать правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- знать правила техники безопасности во время подвижных игр на воде;
- знать комплексы ОРУ с предметами подводящие упражнения на суше;
- основы здорового образа жизни;

Уметь:

- научиться задерживать дыхание;
- освоиться со свойствами воды - не бояться воды, держаться на воде без опоры;
- выполнять различные скольжения, погружения, всплытия;
- выполнять комплексы ОРУ с предметами и подводящие упражнения на суше для освоения навыков и стилей плавания;
- освоить в полной координации - кроль на груди и спине;
- проплывать дистанции 10-12 кроль на груди без учёта времени.

Учащиеся за третий год обучения должны:

Знать:

- знать правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- знать правила техники безопасности во время подвижных игр и эстафет на воде;
- знать комплексы ОРУ с предметами подводящие упражнения на суше;
- основные теоретические сведения о видах спортивного плавания.

Уметь:

- освоить навыки прикладного плавания - (основные технические навыки);
- проплывать стилями - кроль на груди и спине 25м-без учёта времени;
- выполнять кроль на груди на задержке дыхания;
- играть в подвижную игру «Пионербол на воде»

Учащиеся за четвёртый год обучения должны:

Знать:

- знать правила техники безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- знать правила техники безопасности во время подвижных игр и эстафет в воде;
- знать комплексы ОФП и подводящие упражнения на суше;
- основные теоретические сведения о видах прикладного плавания.

Уметь:

- освоить в полной координации навыки прикладного плавания;
- проплывать на результат стилями - кроль на груди и спине дистанции 25м;
- выполнять кроль на груди на задержке дыхания - подводное плавание;
- Доставать предметы со дна бассейна.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

- «Весёлые старты на воде» среди учащихся 1-4 классов - «Всероссийский день здоровья».
- «День Нептуна» - соревнования на воде.
- «Морские рыцари» - соревнования для мальчиков в честь праздника 23 февраля «День защитника отечества».
- Соревнования муниципального уровня по плаванию;
- Соревнования муниципального уровня по прикладному плаванию;
- Участие учащихся в сдаче нормативов ГТО.

Мониторинг определения результативности.

- Аттестация навыков плавания – техническая подготовка, сдача зачётных упражнений проводится 2 раза в год для каждого года обучения;
- Определение знаний по теоретическому материалу - вопросы;
- Тестирование по физической подготовленности.
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Анализ выступлений учащихся на соревнованиях и мероприятиях школьного и муниципального уровня: соревнования по плаванию, «Весёлые старты на воде», участие в сдаче нормативов ГТО.

Приложение №1

Аттестация навыков плавания - техническая подготовка.

Зачётные упражнения для 1 года обучения.

1) Промежуточная аттестация:

- «Звёздочка» на груди и спине;
- Выдохи в воду на месте;
- Скольжения на груди и спине;
- Техника рук на месте - кроль на груди;
- Техника ног с опорой - кроль на груди;

2) Промежуточная аттестация:

- «Поплавок»;
- Выдохи в воду в движении;
- Техника ног в движении - кроль на груди (с доской);
- Техника рук в движении - кроль на груди (с доской);
- Выдохи в воду с техникой рук (гребковые движения).

Зачётные упражнения для 2 года обучения.

1) Промежуточная аттестация:

- Комплекс ОРУ;
- Выдохи в воду совмещая технику рук - кроль на груди;
- Техника ног - кроль на груди без опоры;
- Согласование техники рук и ног - кроль на груди;
- Скольжения на груди с последующей работой ног;

2) Промежуточная аттестация:

- Скольжения на спине с последующей работой ног;
- Кроль на груди в полной координации;
- Техника рук на месте - кроль на спине;
- Техника ног с опорой - кроль на спине;
- Техника ног без опоры - кроль на спине;

Зачётные упражнения для 3-го года обучения.

1) Промежуточная аттестация:

- Техника рук в движении - кроль на спине;
- Кроль на спине с опорой;
- Согласование техники рук и ног - кроль на спине;
- Кроль на спине в полной координации;

-Кроль на груди - на задержке дыхания;

2) Промежуточная аттестация:

- Кроль на груди-в полной координации (без учёта времени);
- Кроль на спине-в полной координации 25м (без учёта времени);
- Техника рук на месте - прикладное плавание;
- Техника ног с опорой - прикладное плавание;
- Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.

Зачётные упражнения для 4 года обучения.

1) Промежуточная аттестация:

- Выдохи на месте – задержка дыхания (с учётом времени);
- Выдохи в воду в полной координации (кроль на груди и спине);
- Техника рук в движении - прикладное плавание;
- Техника ног в движении - прикладное плавание;
- Подводное плавание на задержке дыхания.

2) Итоговая аттестация:

- Проплывание в полной координации на задержке дыхания-кроль на груди (с учётом дистанции);
- Прикладное плавание в полной координации - кроль на груди в ластах;
- Кроль на груди-25 м. (с учётом времени);
- Кроль на спине-25 м. (с учётом времени);
- Доставание предметов со дна бассейна.

Приложение №2

Определение знаний по теоретическому материалу – вопросы.

- 1) История возникновения современного плавания.
- 2) Виды плавания.
- 3) Сколько существует стилей в спортивном плавании?
- 4) В чём их отличие по технике исполнения?
- 5) Какой стиль спортивного плавания наиболее сложный по технике исполнения?
- 6) Какой стиль плавания наиболее энергозатратный?
- 7) Какие вы знаете подвижные игры на воде?
- 8) Как нужно выполнять погружения под воду, скольжения на воде и под водой, а также всплытия и лежание на воде?
- 9) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на груди?
- 10) Как технически выполняется стиль плавания – кроль на спине?
- 11) Как технически выполняется стиль плавания – брассом?
- 12) Основные дистанции в плавании на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и на других международных соревнованиях?
- 13) Назовите наиболее известных чемпионов по плаванию (Российские и зарубежные спортсмены).
- 14) Для чего нужно уметь плавать?
- 15) В каких видах спорта применяются навыки спортивного плавания?
- 16) Как должен стартовать пловец перед началом дистанции стилем плавания- кроль на груди, кроль на спине, брассом?
- 17) История спортивного плавания в современных Олимпийских играх.

- 18) Требования к спортивной форме пловца (очки для плавания, шапочка и т.д.)
 19) Как нужно выполнять комплекс ОРУ, подготовительные и подводящие упражнения на суше?
 20) Какое оздоровительное влияние оказывает вода на организм человека?

Приложение №3

Тестирование по физической подготовленности.

1 год обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
3	Челночный бег 3x10м, с	9,3-8,8	9,7-9,3
4	Прыжок в длину с места, см	145-155	140-150
5	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	3-4	8-10
6	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	10-12	8-10

2 год обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
3	Челночный бег 3x10м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
4	Прыжок в длину с места, см	150-160	145-155
5	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
6	Сгибание - разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	12-14	10-12

3 год обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров, с	5,6-5,3	6,0-5,8
2	6-минутный бег, м	1150-1250	950-1100
3	Челночный бег 3x10м, с	8,8-8,4	9,3-9,0
4	Прыжок в длину с места, см	155-165	150-160
5	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	5-7	14-16
6	Сгибание-разгибание рук из исходного положения - упор лёжа. Кол-во раз.	14-16	12-15

4год обучения

Общая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 метров, с	5,3-5,1	5,8-5,6
2	6-минутный бег, м	1250-1350	1000-1150
3	Челночный бег 3x10м, с	8,4-8,0	9,0-8,7
4	Прыжок в длину с места, см	160-175	155-170
5	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) кол-во раз, на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	7-10	15-18
6	Сгибание-разгибание рук из исходного положения-упор лёжа. Кол-во раз	16-18	14-17

Календарно-тематическое планирование группа - №1, №2, №3 (1 год обучения).

№ п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол- во часов	дата					
				группа №1		группа №2		группа №3	
				план	факт	план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше. Теория.	1 ч.						
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше. Теория.	1ч.						
3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.						
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.						
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Освоение со свойствами воды.	1ч.						
6	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжение на груди. Изучение техники ног-кроль на груди. Освоение со свойствами воды.	1ч.						
7	Обучение-кроль на груди.	Скольжение на груди. Техника ног - кроль на груди.	1ч.						

8	Обучение-кроль на груди.	Скольжения с последующей работой ног.	1ч.						
9	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой. Скольжения с последующей работой ног. Игры на воде.	1ч.						
10	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой. Техника ног с опорой. Игры на воде.	1ч.						
11	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Техника ног с опорой. Игры на воде. Скольжения на груди с последующей работой ног.	1ч.						
12	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с последующей работой ног. Техника ног с опорой.	1ч.						
13	Игры и эстафеты на воде.	Техника рук на месте. Техника ног с опорой. Игры на воде. Эстафеты на воде.	1ч.						
14	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой и без опоры. Гребковые движения руками в ходьбе. Техника рук и ног с опорой.	1ч.						

15	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с последующей работой ног. Игра «Поплавок». Выдохи в воду.	1ч.						
16	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди и спине с опорой и без опоры. Ходьба с гребковыми движениями руками.	1ч.						
17	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди и спине с опорой и без опоры. Ходьба с гребковыми движениями руками.	1ч.						
18	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.						
19	Инструктаж по Т.Б правила, поведения во время подвижных игр на воде. Игры на воде.	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде с мячом.	1ч.						
20	Игры на воде.	Выдохи в воду. Игры на воде.	1ч.						
21	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с опорой и без опоры. Игры на воде.	1ч.						

22	Обучение-кроль на груди.	Скольжения с опорой и без опоры. Игры на воде.	1ч.						
----	--------------------------	--	-----	--	--	--	--	--	--

23	Обучение-кроль на груди.	Комплекс О.Р.У. Обучение технике рук - кроль на груди.	1ч.						
24	Обучение-кроль на груди.	Комплекс О.Р.У. Обучение технике рук - кроль на груди Выдохи в воду.	1ч.						
25	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Техника рук - кроль на груди Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.						
26	Обучение-кроль на груди.	Техника рук - кроль на груди. Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.						
27	Обучение-кроль на груди.	Теоретические сведения. Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.						
28	Обучение-кроль на груди.	Техника рук - кроль на груди Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.						
29	Игры на воде.	Игры и эстафеты на воде.	1ч.						
30	Обучение-кроль на спине.	Обучение технике ног - кроль на спине. Комплекс ОРУ.	1ч.						
31	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение технике ног - кроль на спине. Игры на воде.	1ч.						

1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше. Теория.	1 ч.				
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше. Теория.	1ч.				
3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Теория. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжение на груди. Изучение техники ног-кроль на груди. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
7	Обучение-кроль на груди.	Скольжение на груди. Техника ног - кроль на груди.	1ч.				
8	Обучение-кроль на груди.	Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
9	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой. Скольжения с последующей работой ног. Игры на воде.	1ч.				

10	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой. Техника ног с опорой. Игры на воде.	1ч.				
11	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Техника ног с опорой. Игры на воде. Скольжения на груди с последующей работой ног.	1ч.				
12	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с последующей работой ног. Техника ног с опорой.	1ч.				
13	Игры и эстафеты на воде.	Техника рук на месте. Техника ног с опорой. Игры на воде. Эстафеты на воде.	1ч.				
14	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди с опорой и без опоры. Гребковые движения руками в ходьбе. Техника рук и ног с опорой.	1ч.				

15	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с последующей работой ног. Игра «Поплавок». Выдохи в воду.	1ч.				
----	---	--	-----	--	--	--	--

16	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди и спине с опорой и без опоры. Ходьба с гребковыми движениями руками.	1ч.				
17	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на груди и спине с опорой и без опоры. Ходьба с гребковыми движениями руками.	1ч.				
18	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
19	Инструктаж по Т.Б правила, поведения во время подвижных игр на воде. Игры на воде.	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде с мячом.	1ч.				
20	Игры на воде.	Выдохи в воду. Игры на воде.	1ч.				
21	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с опорой и без опоры. Игры на воде.	1ч.				

22	Обучение-кроль на груди.	Скольжения с опорой и без опоры. Игры на воде.	1ч.				
23	Обучение-кроль на груди.	Комплекс О.Р.У. Обучение технике рук - кроль на груди.	1ч.				

24	Обучение-кроль на груди.	Комплекс О.Р.У. Обучение технике рук - кроль на груди Выдохи в воду.	1ч.				
25	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Техника рук - кроль на груди Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.				
26	Обучение-кроль на груди.	Техника рук - кроль на груди. Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.				
27	Обучение-кроль на груди.	Теоретические сведения. Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.				
28	Обучение-кроль на груди.	Техника рук - кроль на груди Обучение согласованию техники рук и ног - кроль на груди.	1ч.				
29	Игры на воде.	Игры и эстафеты на воде.	1ч.				
30	Обучение-кроль на спине.	Обучение технике ног - кроль на спине. Комплекс ОРУ.	1ч.				
31	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение технике ног - кроль на спине. Игры на воде.	1ч.				
32	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Согласование технике рук и ног- кроль на груди.	1ч.				

33	Обучение-кроль на спине.	Обучение технике ног - кроль на спине. Согласование техники рук и ног - кроль на спине.	1ч.				
34	Инструктаж по технике безопасности. Промежуточная аттестация.	Инструктаж по Т.Б. Приём зачётных упражнений.	1ч.				
35	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
36	Игры на воде.	Подвижная игра «Подводные шайбы».	1ч.				
37	Игры на воде.	Подвижная игра «Подводные шайбы».	1ч.				

Календарно – тематическое планирование - группа №6, №7 (2 год обучения).

п/п Заня тия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	дата			
				группа №6		группа №7	
				план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теория. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				

2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде с элементами плавания.	Инструктаж по Т.Б. Игры и эстафеты на воде. Выдохи в воду. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
7	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди, на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.				
8	Обучение-кроль на спине.	Обучение технике рук-кроль на спине. Игры на воде.	1ч.				
9	Обучение-кроль на спине.	Скольжения с работой ног. Кроль на груди, на задержке дыхания.	1ч.				

10	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Выдохи в воду.	1ч.				
11	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Выдохи в воду.	1ч.				
12	Обучение-кроль на груди и спине. Игры на воде.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине и спине. Игры на воде.	1ч.				

13	Обучение – кроль на спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Эстафеты на воде.	1ч.				
14	Обучение – кроль на груди и спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на груди и спине.	1ч.				
15	Обучение – кроль на груди и спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на груди и спине.	1ч.				
16	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на груди с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
17	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
18	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				

19	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
20	Инструктаж по технике безопасности. Игры и эстафеты на воде.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр на воде. Игры и эстафеты на воде. Выдохи в воду.	1ч.				
21	Обучение-кроль на груди и спине. Игры на воде.	Плавание кроль на спине и груди с опорой-закрепление. Игры на воде. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				

22	Обучение-кроль на груди и спине. Эстафеты на воде.	Плавание кроль на груди и спине с опорой. Комплекс-ОРУ. Эстафеты на воде.	1ч.				
23	Обучение-кроль на груди.	Комплекс-ОРУ. Теоретические сведения. Плавание-кроль на груди. Скольжения на спине.	1ч.				
24	Инструктаж по технике безопасности. Обучение - кроль на спине.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине. Скольжения на спине.	1ч.				
25	Обучение - кроль на спине и на груди.	Совершенствование техники кроля на груди. Свободное плавание. Скольжения на спине.	1ч.				
26	Инструктаж по технике безопасности. Обучение- кроль на спине и на груди.	Инструктаж по Т.Б. Теория. Кроль на спине-закрепление. Комплекс-ОРУ.	1ч.				

27	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания-кроль на груди и спине. Свободное плавание.	1ч.				
28	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания-кроль на груди и спине. Свободное плавание.	1ч.				
29	Обучение-кроль на груди.	Совершенствование техники кроля на груди. Доставка предметов со дна бассейна.	1ч.				

30	Обучение-кроль на спине.	Совершенствование техники кроля на спине. Доставка предметов со дна бассейна.	1ч.				
31	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Комплекс-ОРУ. Кроль на груди-совершенствование. Игры на воде.	1ч.				
32	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	Инструктаж по Т.Б. Игры на воде.	1ч.				
33	Игры и эстафеты на воде.	Игры и эстафеты на воде.	1ч.				
34	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
35	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
36	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде»	1ч.				
37	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде»	1ч.				

Календарно – тематическое планирование - группа №8, №9 (2 год обучения).

п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	дата			
				группа №8		группа №9	
				план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теория. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				

3	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде с элементами плавания.	Инструктаж по Т.Б. Игры и эстафеты на воде. Выдохи в воду. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
7	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди, на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.				
8	Обучение-кроль на спине.	Обучение технике рук-кроль на спине. Игры на воде.	1ч.				
9	Обучение-кроль на спине.	Скольжения с работой ног. Кроль на груди, на задержке дыхания.	1ч.				

10	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Выдохи в воду.	1ч.				
11	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Выдохи в воду.	1ч.				
12	Обучение-кроль на груди и спине. Игры на воде.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине и спине. Игры на воде.	1ч.				
13	Обучение – кроль на спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на спине. Эстафеты на воде.	1ч.				

14	Обучение – кроль на груди и спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на груди и спине.	1ч.				
15	Обучение – кроль на груди и спине.	Обучение согласованию техники рук и ног-кроль на груди и спине.	1ч.				
16	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на груди с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
17	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
18	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				

19	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине с опорой. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
20	Инструктаж по технике безопасности. Игры и эстафеты на воде.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр на воде. Игры и эстафеты на воде. Выдохи в воду.	1ч.				
21	Обучение-кроль на груди и спине. Игры на воде.	Плавание кроль на спине и груди с опорой-закрепление. Игры на воде. Скольжения с последующей работой ног.	1ч.				
22	Обучение-кроль на груди и спине. Эстафеты на воде.	Плавание кроль на груди и спине с опорой. Комплекс-ОРУ. Эстафеты на воде.	1ч.				

23	Обучение-кроль на груди.	Комплекс-ОРУ. Теоретические сведения. Плавание-кроль на груди. Скольжения на спине.	1ч.				
24	Инструктаж по технике безопасности. Обучение - кроль на спине.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс-ОРУ. Плавание кроль на спине. Скольжения на спине.	1ч.				
25	Обучение - кроль на спине и на груди.	Совершенствование техники кроля на груди. Свободное плавание. Скольжения на спине.	1ч.				
26	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине и на груди.	Инструктаж по Т.Б. Теория. Кроль на спине-закрепление. Комплекс-ОРУ.	1ч.				

27	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания-кроль на груди и спине. Свободное плавание.	1ч.				
28	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания-кроль на груди и спине. Свободное плавание.	1ч.				
29	Обучение-кроль на груди.	Совершенствование техники кроля на груди. Доставка предметов со дна бассейна.	1ч.				
30	Обучение-кроль на спине.	Совершенствование техники кроля на спине. Доставка предметов со дна бассейна.	1ч.				

31	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Комплекс-ОРУ. Кроль на груди- совершенствование. Игры на воде.	1ч.					
32	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	Инструктаж по Т.Б. Игры на воде.	1ч.					
33	Игры и эстафеты на воде.	Игры и эстафеты на воде.	1ч.					
34	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.					
35	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.					
36	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде»	1ч.					
37	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде»	1ч.					

Календарно-тематическое планирование – группа №10, №11, №12 (3 год обучения).

№ п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	дата						
				группа №10		группа №11		группа №12		
				план	факт	план	факт	план	факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Комплекс - ОРУ. Теория. Имитационные упражнения на суше.	1ч.							
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше.	1ч.							

3	Имитационные упражнения на суше.	Комплекс - ОРУ. Теория. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.						
4	Имитационные упражнения на суше.	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.						
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Комплекс-ОФП. Освоение со свойствами воды.	1ч.						
6	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с последующей работой ног. Техника рук - кроль на груди (ходьба с гребками).	1ч.						

7	Обучение-кроль на груди. Игры на воде.	Скольжения с последующей работой ног. Выдохи в воду. Игры на воде.	1ч.						
8	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Скольжения с последующей работой ног. Выдохи в воду.	1ч.						
9	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Инструктаж по Т.Б. Обучение плаванию на задержке дыхания - кроль на спине.	1ч.						

10	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение плаванию на задержке дыхания - кроль на спине.	1ч.						
11	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение техники рук-кроль на спине. Выдохи в воду.	1ч.						
12	Обучение-кроль на груди.	Обучение плаванию-кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.						

13	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения с последующей работой ног - кроль на груди и спине. Выдохи в воду. Кроль на груди на задержке дыхания.	1ч.						
14	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди на задержке дыхания. Скольжения на груди без опоры. Выдохи в воду.	1ч.						
15	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1ч.						

16	Инструктаж по технике безопасности. Игры и эстафеты с элементами спортивного плавания.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр на воде. Игры и эстафеты на воде.	1ч.						
17	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.						
18	Обучение-кроль на спине.	Комплекс-ОРУ. Кроль на груди и спине на задержке дыхания. Скольжения на спине.	1ч.						

19	Обучение-кроль на груди.	Скольжения на спине. Теория. Кроль на груди - на задержке дыхания. Игры на воде.	1ч.						
20	Обучение - кроль на груди и спине.	Скольжения на спине. Кроль на спине с опорой. Игры на воде.	1ч.						
21	Обучение - кроль на груди.	Комплекс-ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Эстафеты на воде с мячом.	1ч.						

22	Инструктаж по технике безопасности. Обучение -кроль на груди и спине.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Кроль на спине с опорой Игры на воде.	1ч.						
23	Обучение-кроль на груди.	Закрепление техники плавания - кроль на груди. Скольжения на груди.	1ч.						
24	Обучение-кроль на груди.	Закрепление техники плавания - кроль на груди. Скольжения на груди.	1ч.						

25	Обучение - кроль на груди.	Закрепление техники плавания - кроль на груди.	1ч.						
26	Обучение-кроль на спине.	Закрепление техники плавания - кроль на спине.	1ч.						
27	Обучение-кроль на груди.	Закрепление техники плавания - кроль на груди. Скольжения в сочетании с техникой ног.	1ч.						

28	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания-кроль на спине. Скольжения в сочетании с техникой ног.	1ч.						
29	Обучение-кроль на груди и спине.	Закрепление техники плавания - кроль на груди и спине. Скольжения в сочетании с техникой ног.	1ч.						
30	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на груди.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания. Свободное плавание. Скольжения в сочетании с техникой ног.	1ч.						

31	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение технике плавания в полной координации - кроль на спине. Свободное плавание.	1ч.						
32	Обучение-кроль на спине.	Комплекс - ОРУ. Обучение технике плавания в полной координации-кроль на спине. Свободное плавание.	1ч.						
33	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Обучение технике плавания в полной координации-кроль на спине. Свободное плавание.	1ч.						

34	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.						
35	Промежуточная аттестация	Приём зачётных упражнений.	1ч.						
36	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде.	1ч.						
37	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде».	1ч.						

Календарно-тематическое планирование - группа №13, №14 (4 год обучения).

№ п/п Занятия	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	дата			
				группа №13		группа №14	
				план	факт	план	факт
1	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Проверка подготовленности учащихся. Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОРУ.	1ч.				
2	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше.	1ч.				
3	Имитационные упражнения на суше.	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности учащихся.	1ч.				
4	Имитационные упражнения на суше.	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности. Проверка стартовых возможностей учащихся.	1ч.				
5	Имитационные упражнения на суше.	Имитационные упражнения на суше. Комплекс-ОФП. Освоение со свойствами воды.	1ч.				
6	Инструктаж по технике безопасности. Обучение кроль-на груди и спине.	Инструктаж по Т.Б. Скольжения на груди и спине. Техника ног с опорой кроль на груди и спине.	1ч.				

7	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Техника ног с опорой - кроль на груди и спине. Игры и эстафеты на воде	1ч.				
8	Обучение-кроль на груди.	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры на воде с мячом.	1ч.				
9	Обучение-кроль на груди и спине.	Комплекс - ОРУ. Скольжения с последующей работой ног на груди и спине. Кроль на груди на задержке дыхания.	1ч.				

10	Обучение-кроль на груди и спине.	Комплекс - ОРУ. Закрепление плавания кроль на груди на задержке дыхания. Кроль на спине - гребки руками с опорой.	1ч.				
11	Инструктаж по технике безопасности. Игры на воде.	Инструктаж по Т.Б. Игры и эстафеты на воде.	1ч.				
12	Игры на воде.	Игры и эстафеты на воде.	1ч.				
13	Обучение кроль на груди и спине.	Совершенствование техники кроля на груди и спине.	1ч.				

14	Обучение кроля на груди и спине.	Совершенствование техники кроля на груди и спине.	1ч.				
15	Инструктаж по технике безопасности. Обучение-кроль на спине.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс - ОРУ. Выдохи в воду. Кроль на спине - свободное плавание. Игры на воде.	1ч.				
16	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
17	Промежуточная аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
18	Обучение прикладному плаванию. Игры на воде.	Комплекс - ОРУ. Скольжения на боку. Подвижная игра «Стрела»	1ч.				
19	Обучение прикладному плаванию. Игры на воде.	Скольжения на боку. Подвижная игра «Стрела».	1ч.				
20	Обучение прикладному плаванию.	Скольжения на боку. Доставка предметов со дна бассейна	1ч.				
21	Обучение прикладному плаванию. Игры на воде.	Старт толчком двумя ногами. Игра «Звёздочка».	1ч.				
22	Эстафеты в воде.	Эстафеты с элементами прикладного плавания.	1ч.				

23	Игры в воде.	Доставание предметов со дна бассейна. Подвижные игры на воде с мячом.	1ч.				
24	Обучение прикладному плаванию.	Старт толчком двумя ногами в сочетании со скольжением. Подвижные игры на воде с мячом.	1ч.				
25	Инструктаж по технике безопасности. Обучение прикладному плаванию.	Инструктаж по Т.Б. Комплекс-ОФП. Кроль на груди в ластах.	1ч.				
26	Обучение прикладному плаванию.	Комплекс-ОФП. Кроль на груди в ластах. Доставание предметов со дна бассейна.	1ч.				
27	Эстафеты в воде.	Комплекс - ОРУ. Эстафеты с элементами спортивного плавания. Игры в воде с мячом.	1ч.				
28	Эстафеты в воде.	Комплекс - ОРУ. Эстафеты в воде с элементами спортивного плавания.	1ч.				
29	Обучение-кроль на груди.	Кроль на груди в полной координации, проплывание различных дистанций на выносливость.	1ч.				
30	Обучение-кроль на спине.	Кроль на спине в полной координации, проплывание различных дистанций на выносливость.	1ч.				

31	Обучение-кроль на груди и спине.	Кроль на груди и спине в ластах.	1ч.				
32	Обучение-кроль на спине.	Комплекс ОФП. Кроль спине – свободное плавание в ластах.	1ч.				
33	Обучение-кроль на груди и спине.	Сочетание плавания стилями кроль на груди и спине.	1ч.				
34	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
35	Итоговая аттестация.	Приём зачётных упражнений.	1ч.				
36	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде»	1ч.				
37	Игры на воде.	Подвижная игра «Пионербол на воде.	1ч.				

Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 2021.
2. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2020.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2020.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2022.
5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.
6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2019.
7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание». - М.:2020.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2019.

Список литературы для учащихся:

1. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 2017
3. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 2017.

