

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е. Кузнецов  
Приказ № 28 от «31» 08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ПЛАВАНИЕ»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: 8-9 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Составитель:*

*Никитин Александр Владимирович  
педагог дополнительного образования*

г. Болгар, 2021

## **Содержание**

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Содержание программы .....	5
1.4. Планируемые результаты.....	7
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий .....	8
2.1. Календарный учебный график .....	8
2.2. Условия реализации программы .....	8
2.3. Формы аттестации .....	9
2.4. Оценочные материалы.....	9
2.5. Методические материалы .....	9
2.6. Список литературы .....	12
Приложение 1 .....	13
Приложение 2 .....	18

# **Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

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

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

Программа Плавание для младших школьников имеет физкультурно-спортивную направленность.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со

стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

В статье 2 ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 Закона ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

«Концепция модернизации российского образования» включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Для решения выше указанных проблем и задач спроектирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для младших школьников». Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и нарешение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Программа адресована учащимся от 8 до 9 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Общее количество часов на весь период обучения составляет 144 часа. Срок освоения программы 1 года.

Форма обучения по программе очная.

Занятия по данной программе проводятся в соответствии с учебным планом в объединении, сформированными в группу учащихся возраста 8-9 лет, не имеющих противопоказаний для занятий плаванием.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа. Всего 144 часа в год.

## ***1.2. Цели и задачи программы***

Цель программы: обучение детей начальным плавательным навыкам и привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- укреплять здоровье и устранять недостатки физического развития;
- способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания;
- обучать основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

## ***1.2. Содержание программы***

### **Учебный план первого года обучения**

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в образовательную программу	2	2		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	16		16	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	56		56	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	68		68	Зачет
5	Контрольное занятие	2		2	Соревнование
	Итого	144	2	142	

### **Содержание учебного плана первого года обучения**

#### **Введение в образовательную программу (2 часа)**

*Теория:* ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закаивающей направленности. Проверка плавательной подготовленности детей

*Форма контроля:* собеседование.

#### **Общая физическая подготовка (16 часов)**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека

*Практические занятия:* различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

*Форма контроля:* зачет (Приложение 2).

#### **Специальная физическая подготовка на суше и в воде (56 часов)**

*Теория:* Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

*Практические занятия:* подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скользжения. Игры на воде.

#### **4. Технико-тактическая подготовка (68 часов)**

*Теория:* Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

*Практические занятия:*

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Контрольное занятие** (приложение 2) 2 часа;

#### ***1.4. Планируемые результаты***

По результатам обучения по программе «Плавание для младших школьников» учащийся будет знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый учащийся будет уметь:

- плавать кролем на груди
- плавать кролем на спине
- плавать брассом
- плавать баттерфляем
- выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений на суше и в воде.
- соблюдать правила гигиены

Программа поможет учащимся развить следующие качества:

- самостоятельность
- ответственность
- трудолюбие
- любознательность
- умение добиваться своих целей

## **Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель по программе - 36 недель.

Количество учебных дней - 72 учебных дня.

Каникул нет.

Учебный год для учащихся первого года обучения начинается с 15 сентября заканчивается - 31 мая.

Календарный учебный график представлен в Приложении 1.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### *Материально-техническое обеспечение*

Для успешной реализации программы необходимо:

- плавательный бассейн;
- плавательные шесты – 4 шт;
- ласты - 15 пар;
- лопатки - 15 пар;
- доски для плавания -15 штук;
- колобашки- 15 штук;
- мячи разных размеров- 15 штук;
- игрушки для ныряния -30 штук;

#### *Оборудование для проведения соревнований по плаванию и веселых эстафет на воде:*

- флаги (используются для предупреждения поворотов при плавании способом кроль на спине);
- секундомер- 3 штуки;
- государственный флаг- 1;
- пьедестал для наград- 1.

#### *Информационное обеспечение*

видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий;

видео демонстрация упражнений по темам;

Схема техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;

Схема техники поворотов;  
Схема движения рук на груди.

#### *Кадровое обеспечение*

Программу «Общая физическая подготовка по плаванию» может реализовываться педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания плавания.

### ***2.3. Формы аттестации***

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

#### *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*

- портфолио достижений учащегося по плаванию;
- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

#### *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

- открытое занятие;
- диагностические карты по каждой теме;
- соревнования разных уровней.

### ***2.4. Оценочные материалы***

- Анкеты для детей;
- Тестирование на усвоение теоретических знаний;
- Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

### ***2.5. Методические материалы***

Обучение по программе проходит в очной форме.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

*Методы обучения:*

- словесный;
- наглядный практический;
- объяснительно иллюстрационный;
- проблемный;
- игровой.

*Форма организации образовательного процесса*

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

*Формы организации учебного занятия:*

Программа предусматривает проведение традиционных занятий, занятий-зачетов, соревнований и праздников

Учебное занятие может проводится в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, зачет.

*Педагогические технологии:*

- здоровьесберегающая технология;
- групповое обучение;
- индивидуализация обучения;
- развивающее обучение;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология.

*Алгоритм учебного занятия:*

- Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
- Разминка на суше;
- Объяснение задания;
- Практическая часть занятия;
- Игровой момент;
- Подведение итогов;

**Дидактические материалы**

*Наглядные материалы:*

- Правила поведения в бассейне;

Изображение техник плавания:

-кроль на груд;

- кроль на спине;

- брасс;

-дельфин.

-Изображение стартов всеми способами;

-Изображение выполнения поворотов;

-Изображение транспортировки пострадавшего.

## **2.6. Список литературы**

### ***Список литературы для учащихся и родителей***

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 228с.
2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. – 228 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 422 с.
4. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2008.- 265с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2009.- 196с.
6. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 422с.

### ***Список литературы для педагога***

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – М.: Просвещение, 2004. – 192с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж.Булгакова – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 212с.
3. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика. [Текст] / Г.Д. Горбунов – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 322 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. [Текст] / Б.Д. Зенов – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 220 с.
- 5.Левин, Г. Плавание для малышей. [Текст] / Г. Левин – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 96 с.
6. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2017.- 228 с.
7. Озолин, Н. Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 226 с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Астрель,2006. – 186 с.
9. Плавание. Программа для спортивных школ. [Текст] / – М.: Просвещение, 2014. – 226 с.
10. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ [Текст] / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 2015. – 183 с.
11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. [Текст] / Под ред. А.В.Козлова. – М., 2013.- 93с.

**Приложение 1**

**Календарный учебный график 1 год обучения**

№	месяц	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	форма контроля
1-2	сентябрь	Беседа	2	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях плаванием. О правилах поведения в бассейне. Провести проверку плавательной подготовленности.	Бассейн	Опрос
3-4	сентябрь	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
5-6	сентябрь	Учебное занятие	1	Освоение водной среды и специальных упражнений.	Бассейн	Наблюдение
7-8	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
9-10	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Практическая работа
11-12	сентябрь	Учебное занятие	1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой.	Бассейн	Наблюдение
13-14	сентябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Практическая работа
15-16	сентябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения дыхания.	Бассейн	Наблюдение
17-18	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
19-20	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения на погружения и на открывание глаз в воде.	Бассейн	Практическая работа
21-22	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для всплыния.	Бассейн	Практическая работа
23-24	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для всплыния	Бассейн	Наблюдение
25-26	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания и всплыния.	Бассейн	Практическая работа
27-28	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания и всплыния.	Бассейн	Практическая работа
29-30	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания.	Бассейн	Практическая работа
31-32	октябрь	Учебное занятие	1	Упражнения для лежания.	Бассейн	Практическая работа
33-34	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
35-36	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение

37-38	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Наблюдение
39-40	ноябрь	учебное занятие	1	Скольжение на груди с различным положением рук	Бассейн	Зачет
41-42	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Практическая работа
43-44	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с плавательной доской в руках. Игра «Водолазы».	Бассейн	Наблюдение
45-46	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
47-48	ноябрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине. Игра «Буря в море».	Бассейн	Практическая работа
49-50	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
51-52	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с различным положением рук. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
53-54	декабрь	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Наблюдение
55-56	декабрь	Учебное занятие	1	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой. Выдохи в воду.	Бассейн	Практическая работа
57-58	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
59-60	декабрь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с плавательной доской в руках. Игра «Звездочка», «Поплавок».	Бассейн	Практическая работа
61-62	декабрь	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Скольжение на груди. Скольжение на спине.	Бассейн	Зачет
63-64	декабрь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Наблюдение
65-66	январь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
67-68	январь	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.	Бассейн	Практическая работа
69-	январь	Учебное	1	Упражнения для изучения	Бассейн	Практическая работа

70		занятие		движений ногами, как при плавании кролем на спине. Свободное плавание в плавательных кругах.		ая работа
71-72	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Практическая работа
73-74	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на груди с последующим движением ног кролем с различным положением рук. Свободное плавание с нарукавниками.	Бассейн	Наблюдение
75-76	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
77-78	январь	Учебное занятие	1	Скольжение на спине с последующим движением ног на спине с различным положением рук. Свободное плавание с плавательным кругом	Бассейн	Практическая работа
79-80	январь	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Скольжение на груди с последующим движением ног кролем. Скольжение на спине с последующим движением ног кролем.	Бассейн	Зачет
81-82	февраль	Занятие-игра	1	Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?».	Бассейн	Практическая работа
83-84	февраль	Занятие-игра	1	Упражнения для изучения движений руками кролем на спине. Игра «Кто дальше проскользит?»	Бассейн	Практическая работа
85-86	февраль	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в нарукавниках.	Бассейн	Зачет
87-88	февраль	Зачетное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине. Свободное плавание в нарукавниках.	Бассейн	Зачет

89-90	февраль	Сообщение новых знаний	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение
91-92	февраль	Отработка полученных знаний и умений	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
93-94	февраль	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласований движений рук с дыханием кролем на спине.	Бассейн	Наблюдение практическая работа
95-96	февраль	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
97-98	март	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения способа кроль на спине в полной координации. Плавание в ластах.	Бассейн	Практическая работа
99-100	март	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на спине в полной координации.	Бассейн	Зачет
101-102	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
103-104	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
105-106	март	Учебное занятие	1	Изучение движения рук и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
107-108	март	Учебное занятие	1	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
109-110	март	Учебное занятие	1	Плавание на ногах кролем на груди с доской.	Бассейн	Зачет
111-112	март	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
113-114	апрель	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения согласования движений рук, ног, дыхания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
115-116	апрель	Учебное занятие	1	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
117-118	апрель	Зачетное занятие	1	Изучения согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Бассейн	Зачет

119-120	апрель	Учебное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Наблюдение
121-122	апрель	Учебное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди с отработкой дыхания.	Бассейн	Практическая работа
123-124	апрель	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Проплыть 25 м. кролем на груди в полной координации.	Бассейн	Зачет
125-126	апрель	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
127-128	апрель	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Наблюдение
129-130	май	Учебное занятие	1	Упражнения для изучения стартов. Свободное плавание.	Бассейн	Практическая работа
131-132	май	Зачетное занятие	1	Контрольное занятие: Старт из воды. Старт с тумбочки.	Бассейн	Зачет
133-134	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
135-136	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на груди.	Бассейн	Практическая работа
137-138	май	Учебное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
139-140	май	зачетное занятие	1	Совершенствование плавания кролем на спине.	Бассейн	Практическая работа
141-142	май	Зачетное занятие	1	Плавание в координации кролем на груди, спине.	Бассейн	Практическая работа
143-144	май	Соревнование	2	Проведение соревнования по плаванию проплыть дистанцию 25м способом кроль на спине или кроль на груди (по выбору).	Бассейн	Зачет, соревнования

**Контрольное занятие для группы 1 года обучения:**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Челночный бег 3х10 м	9.5 с	10 с
Бросок набивного мяча 1 кг	3.8 м	3.3 м
Наклон вперед	+	+
Выкрут прямых рук	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<b>Техническая подготовка</b>		
Длина скольжения	4 м	4 м
Техника плавания кролем на груди и кролем на спине:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплыивание дистанции 25 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Пропито, пронумеровано  
и скреплено печатью

18

Бюллентельный лист

И.О. Кузнецов

