

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 56
Коломисц А.В.
Приказ № ОД 108/8
от «30» августа 2023 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивно-оздоровительное плавание»
Группа №
11,17,18,19,20,35,53,56,58,68,70,84,91,93,95,129,139,144,146,149,150
,153,158

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 11 месяцев

Авторы-составители:
Дедов Александр Александрович,
Кудюков Александр Александрович,
Апаршев Виктор Владиславович
педагоги дополнительного образования

Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Калининградская область находится на берегу Балтийского моря, так же в нашем регионе очень много водоемов (рек и озер), в связи с этим присутствует острая необходимость уметь плавать. Плавательных бассейнов где целенаправленно занимаются обучением детей плаванию не так много и не в каждой общеобразовательной школе есть бассейн. Поэтому в нашей школе обучаются плаванию и учащиеся из других общеобразовательных школ.

Возраст с 7-17 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой. Дыхательной и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корректирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Отличительные особенности:

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Отличительной особенностью данной программы является обучение плаванию двумя основными способами плавания (кроль на груди и кроль на спине) в полном объеме. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Адресат программы: учащиеся в возрасте 7-17 лет не умеющие плавать и имеющие желание научиться плавать и овладеть умением плавать кролем на груди и кролем на спине.

Объем и срок освоения программы: Срок реализации программы 11 месяцев. В реализации данной программы участвуют дети 7-17 лет. Программа предлагает процесс обучения во внеурочное время и рассчитана на 88 часов (2 академических часа в неделю, 45 минут). Численность группы 12 человек.

Формы обучения: очная в сочетании с самостоятельной работой дома.

Особенности организации образовательного процесса:

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать кролем на груди и кролем на спине. В группе 12 учеников. Без ОВЗ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 88 часов в 11 месяцев (час академический 45 минут), занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет учащимся освоить плавание как необходимое и обязательное умение в современной жизни.

Практическая значимость: обучающиеся научатся плавать и получать практические навыки поведения в воде, а также смогут применять их в дальнейшем. И помогать освоить другим.

Ведущие теоретические идеи: каждый человек должен в своей жизни научиться плавать, а также уверенно чувствовать себя в воде.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде, а также положительного влияния на организм ребенка. Популяризация плавания в России как вида спорта и отдыха.

Задачи:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полу приседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Принципы отбора содержания:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Основные формы и методы:

Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной.

Занятие по плаванию проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью то 10 до 15 минут).

И второй этап постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления, изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всего класса, так и отдельных учеников. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием, подготовки к последующим по учебному расписанию урокам.

Кроме программных занятий плаванием, возможно проведение и других форм занятий. Прежде всего, это тренировки членов спортивной секции плавания. В секцию плавания входят лучшие пловцы из числа занимающихся школьников. А также всевозможные спортивные праздники «День Нептуна», «Посвящение в водяных» и т. п.

Планируемые результаты:

По окончании изучения курса «Обучение плаванию» должны быть достигнуты определенные результаты:

- 1) Овладение стилями плавания кролем на груди и кролем на спине;
- 2) Укрепление здоровья, правильное физическое развитие организма;
- 3) Повышение умственной и физической работоспособности;
- 4) Приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 5) Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

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

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам в воде и открытых водоемах

– выполнение простейших плавательных навыков, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые умения:

Ребенок должен обучиться плаванию спортивным стилем кролем на груди и кролем на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

Во время реализации данной программы, на занятиях по плаванию тренером делаются поправки, с целью контроля и анализа выполнения необходимых плавательных элементов, тем самым стимулируя

занимающихся к прогрессу спортивных результатов. Ниже описываются критерии ошибок:

- Контрольные упражнения (плавание под водой на дальность, выполнение стартов и поворотов)
- Сдача контрольных нормативов (25м кроль на груди и на спине)
- Участие в соревнованиях

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Программа предусматривает обучение детей с 7 лет. К занятиям допускается любой ребёнок или подросток независимо от уровня физической подготовки, при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям, личного желания ребёнка и его родителей (законных представителей).

Состав учащихся в группе непостоянный (может изменяться в течение года, так как принимать в такие группы можно в любое время по желанию родителя, законного представителя ребёнка), разнополый, разновозрастной.

Материально-техническое обеспечение:

1.Бассейн 25 метров, 4 дорожки (глубинна от 1.2м до 1.8м), стартовые тумбы.

2.Доски для плавания, ласты, лопатки, колобашки, кольца для ныряния, мячи игровые и ватерпольные.

Учебный план:

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Общая физическая подготовка		37	37
3	Специальная физическая		8	8

	подготовка			
4	Техническая подготовка		36	36
5	Тактическая подготовка	2	2	4
6	Психологическая подготовка	В учебно-тренировочном процессе		
48	Итоговое занятие		2	2
	Итого	3	85	88

Содержание программы:

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем курса:

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.
- 9) История плавания.
- 10) организация самостоятельных занятий плаванием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Вхождение в воду

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

Передвижение по дну бассейна

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
 - 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
 - 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
 - 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
 - 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
 - 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

Скольжение

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди:

Движения ногами

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду

2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

5) Скольжение с движением руками кролем.

6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.

9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

Кроль на спине:

Движения ногам

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений

1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

4. Учебные прыжки

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

5. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят

также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

6. Самостоятельная подготовка

Включает в себя самостоятельную работу над силой, скоростью, развитием гибкости и подвижности в суставах. Техникой плавания разными способами используя различные упражнения из ранее пройденного материала. Для подготовки так же используются различные видеозаписи, которые можно найти на сайте федерации плавания и других интернет ресурсах.

Календарный учебный график

№ занятия	Тема	Основное содержание	Основные понятия	Кол-во часов	Универсальные учебные действия	Формы контроля
Сентябрь						
1	Правила поведения и инструктаж по технике безопасности	Правила внутреннего распорядка и поведение на бассейне. История развития плавания и способы спортивного плавания.	Вольный стиль, Баттерфляй, Брасс, Кроль на спине	1	Формирование представления о плавании как виде спорта	
2	Ознакомление с водой. Привыкание к воде.	Погружение в воду и дыхание. Личная гигиена. Знакомство с бассейном. Значение плавания. Держание Погружение в воду с задержкой дыхания. Всплывание. Лежание на воде.	Гигиена, св-ва воды, бортик, плавательная доска ходьба и бег в воде, пузыри. «Пузыри», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза»,	1	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте	Игровой метод - упр. «кто дольше просидит на дне бассейна?»
3	Ознакомление с водой. Привыкание к воде.	Держание Погружение в воду с задержкой дыхания.	«Пузыри», «Стрелочка»,	1	Формирование основ общекультурной и российской	

			«Поплавок», «Медуза»		гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте	
4	Ознакомление с водой. Привыкание к воде.	Ознакомление с водой. Привыкание к воде. Всплытие. Лежание на воде.	Ходьба и бег в воде, пузыри. «Пузыри», «Стрелочка», «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», бортик, дно, доска.	1	Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте	Игровой метод - упр. «кто дольше просидит на дне бассейна?»
5		Скольжение с подвижной опорой и самостоятельно. Лежание без опоры.	Вдох, руки на бортик, руки на доске, глазки смотрят на дно бассейна, «звездочка».	1	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность	Кто дальше оттолкнется от бортика?
6		Скольжение с подвижной опорой и самостоятельно. Скольжение с опорой и без. Отталкивание от бортика.	Пузыри, «большие пузыри», вдох-выдох.	1	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность	«Стрелочка на груди» без опоры на дальность.
7		Скольжение с подвижной опорой и самостоятельно. Скольжение на груди и на спине самостоятельно. Вдох-выдох на месте и в движении.	Стрелочка на груди, «звездочка на спине», стрелочка на спине с доской.	1	Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность	Кто лучше выполнит Стрелочку на спине» с

						подвижной опорой -оценка самими учащимися.
8		Скольжение на спине. Скольжение на груди и на спине.	Вдох-пауза, Стрелочка, пара, друг - сосед, стрелочка с другом, бортик, толчок.	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Стрелочка на спине» на дальность.
Октябрь						
9		Скольжение на спине. Дыхание на спине. Отталкивание от бортика.	Вдох, руки на бортик, руки на доске, глазки смотрят на дно бассейна, «звездочка».	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Стрелочка на спине» на дальность.
10		Скольжение на спине Скольжение на груди и на спине. Скольжение на спине самостоятельно без опоры. Дыхание на спине. Отталкивание от бортика.	Вдох-пауза, Стрелочка, пара, друг - сосед, стрелочка с другом, бортик, толчок.	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Стрелочка на спине» на дальность.
11		Скольжение на груди и на спине без поддержки.	«паровоз», вдох-выдох, «пузырь - пузыри», много пузырей. Найти, поймать, оценить	1		Выдохи в воду за 20 секунд (кол-во повторений)

12		Скольжение на груди и на спине без поддержки. Лежание на груди и на спине Скольжение на груди и на спине. Дыхание на груди и на спине.	«паровоз», вдох-выдох, «пузырь - пузыри», много пузырей. Найти, поймать, оценить.	1		Выдохи в воду за 20 секунд (кол-во повторений)
13	Плавание кролем на груди на спине	Работа ног кролем на груди. Всплывание, лежание на груди.	«Стрелочка на груди», «фонтанчик», маленький фонтанчик, большой фонтанчик.	1	Планирование общей цели и пути её достижения	Упражнение- «Самый большой фонтан».
14		Работа ног кролем на груди. Всплывание, лежание на груди. Скольжение на груди с опорой и без. Имитация работы ног. Работа ног у бортика и с подвижной опорой.	«Стрелочка на груди», «фонтанчик», маленький фонтанчик, большой фонтанчик. «Быстрая стрелочка».	1	Планирование общей цели и пути её достижения Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	Упражнение- «Самый большой фонтан». «Самая быстрая стрелочка».
15		Работа ног кролем на груди. Всплывание, лежание на груди. Скольжение на груди с опорой и без. Имитация работы ног. Работа ног у бортика и с подвижной опорой. Скольжение с работой ног. Плавание в ластах с плавательной доской. Скольжение с работой ног на груди в	Кроль на груди, кроль на спине.	1	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Самая быстрая стрелочка».

		ластах.				
16		Работа ног кролем на груди. Всплытие, лежание на груди. Скольжение на груди с опорой и без. Имитация работы ног. Работа ног у бортика и с подвижной опорой. Скольжение с работой ног. Плавание в ластах с плавательной доской. Скольжение с работой ног на груди в ластах.	«Стрелочка на груди», «фонтанчик», маленький фонтанчик, большой фонтанчик. «Быстрая стрелочка». Кроль на груди, кроль на спине.	1	Планирование общей цели и пути её достижения Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	Упражнение- «Самый большой фонтан». «Самая быстрая стрелочка».
Ноябрь						
17		Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине»,	1	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной выполнит?
18		Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине»,	1	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной

						выполнит?
19		Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди. Работа рук у опоры и с подвижной опорой. Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры. Совершенствование техники работы ног на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине», гребок, знак вопроса, карман, пальцы вместе, ладошка продолжение руки.	1	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной выполнит?
20		Работа рук кролем на груди. Работа ног кроля на спине. Скольжение на груди. Скольжение на спине. Имитация работы рук кролем на груди. Работа рук у опоры и с подвижной опорой. Работа ног кролем на спине с опорой и без опоры. Совершенствование техники работы ног на груди.	«Стрелочка», «фонтанчик на груди», «фонтанчик на спине», гребок, знак вопроса, карман, пальцы вместе, ладошка продолжение руки.	1	Умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.	«Стрелочка» на спине и на груди с работой ног- Кто красивее и правильной выполнит?
21		Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки.	Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине,	1	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в правую и левую сторону.
22		Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки. Техника	Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине, «стрелочка»,	1	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в

		дыхания при плавании кролем на груди (имитация на суше, у опоры, в движении)	большая доска, маленькая доска (для плавания), кисть к подмышке, рука с горочки, вдох-подбородок к плечу, выдох - пузыри в воду.		стрессоустойчивости;	правую и левую сторону.
23		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации - Кто лучше?
24		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации - Кто лучше?
Декабрь						
25		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение	«Мельница» на спине без помощи.

		Скольжение с работой ног на спине.	воде,		необходимой информации	
26		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде,	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
27		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь, рука пряма к уху, голова на воде, эстафета	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
28		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь, рука пряма к уху, голова на воде, эстафета	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
29		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо.	1	Планирование общей цели и пути её достижения;	Кроль на спине в полной координации.
30		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо.	1	Планирование общей цели и пути её достижения;	Кроль на спине в полной координации.
31		Кроль на спине в полной координации.	Вдох, пауза, мельница,	1	Планирование общей цели и пути	Кроль на спине в

		Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием. Совершенствование работы ног кролем на спине.	рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».		её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	полной координации в парах- вдоль бассейна
32		Кроль на груди и на спине на технику. Кроль на груди на время.	Проплыть дистанцию 25м кролем на груди и 25 м кролем на спине без учета времени.	1	Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
Январь						
33		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок.	1	Планирование общей цели и пути её достижения;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
34		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок.	1	Планирование общей цели и пути её достижения;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
35		Кроль на груди в полной координации.. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры.	скольжение, пузыри, горка, стрелочка.	1	Планирование общей цели и пути её достижения;	Кроль на груди в полной координации -Кто

						лучше?
36		Кроль на груди в полной координации.. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры.	Скольжение, пузыри, горка, стрелочка.	1	Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
37		Кроль на груди в полной координации. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Кроль на груди, полная координация.	1	Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
38		Кроль на груди в полной координации. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Кроль на груди, полная координация.	1	Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
39		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине.	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
40		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине.	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
Февраль						
41		Работа рук кролем на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде,	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.

			носочек внутрь ,рука пряма к уху, голова на воде, эстафета			
42		Работа рук кролем на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь ,рука пряма к уху, голова на воде, эстафета	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
43		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием.	Вдох, пауза, мельница.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
44		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием.	Вдох, пауза, мельница.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
45		Кроль на спине в полной координации. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке»,	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна

			«фонтанчик».			
46		Кроль на спине в полной координации. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
47		Кроль на груди и на спине на технику. Кроль на груди на время.		1	Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	
48		Кроль на груди и на спине на технику. Кроль на груди на время.		1	Конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	
Март						
49	Совершенствование техники короля на груди и кроля на спине.	Плавание кролем на груди с калабашкой. Плавание с доской ноги кроль на груди.	Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги кроль.	1	Постановка вопросов. Планирование общей цели и пути её достижения;	Плавание на ногах кролем.
50		Плавание кролем на груди с калабашкой. Плавание с доской ноги кроль на груди.	Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги кроль.	1	Постановка вопросов. Планирование общей цели и пути её достижения;	Плавание на ногах кролем.

51		Плавание с доской ноги кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.	Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги кроль.	1	Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Плавание с калабашкой.
52		Плавание с доской ноги кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.	Калабашка, ласты. Руки кроль. Ноги кроль.	1	Распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Плавание с калабашкой.
53		Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с работой ног.	Вдох, выдох чередованием через рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки.	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение.	Быстрее повернись!
54		Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с работой ног.	Вдох, выдох чередованием через рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки.	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение.	Быстрее повернись!
55		Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с работой ног. Спады в воду, ныряния.	Вдох, выдох чередованием через рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки. Небольшая амплитуда, пятки вместе, ноги врозь.	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение. Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!
56		Плавание кролем на спине в полной координации. «Стрелочка» на спине с	Вдох, выдох чередованием через	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение.	Быстрее повернись!

		работой ног. Спады в воду, ныряния.	рот, через нос. Концентрированный выдох. Салки. Небольшая амплитуда, пятки вместе, ноги врозь.		Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	
Апрель						
57	Повороты. Прыжки в воду. Совершенствование техники плавания кролем.	Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение.	Быстрее повернись!
58		Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение.	Быстрее повернись!
59		Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание кролем по элементам. Плавание кролем в полной координации. Комбинированное плавание. Руки на спине. Кувырки на месте вперед, назад.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!
60		Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание кролем по элементам. Плавание кролем в полной координации. Комбинированное плавание. Руки на	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!

		спине. Кувырки на месте вперед, назад.				
61	Развлечения и игры в воде.	Игры с прыжками в воду. Легкие прыжки в воду. Спады с бортика со стартовых тумбочек. Плавание кролем на спине по элементам .Спад головой в воду.	«Спад», бабочка, ноги кроль, ноги спина, «мельница», «Подлодка», голова в воде, воздушный шар.	1	Взаимный контроль. Распределение функций и ролей.	Погружение на дальность-«Самая крупная подлодка».
62		Игры с прыжками в воду. Легкие прыжки в воду. Спады с бортика со стартовых тумбочек. Плавание кролем на спине по элементам .Спад головой в воду.	«Спад», бабочка, ноги кроль, ноги спина, «мельница», «Подлодка», голова в воде, воздушный шар.	1	Взаимный контроль. Распределение функций и ролей.	Погружение на дальность-«Самая крупная подлодка».
63		Игры с мячом. Кроль на груди и на спине с дополнительным оборудованием и без. Прыжки в воду из различных и.п., кувырки вперед, назад, вправо, влево. Игры в воде.	«Маятник», «неваляшка», большая бомба, мяч тренеру, водное поло, мяч на воде, мяч в воде, голова в воде, глаза в воду, подбородок на воде.	1	Планирование цели, пути достижения.	Старт на дальность проплыва кролем на груди и кроля на спине.
64		Игры с мячом. Кроль на груди и на спине с дополнительным оборудованием и без. Прыжки в воду из различных и.п., кувырки вперед, назад, вправо, влево. Игры в воде.	«Маятник», «неваляшка», большая бомба, мяч тренеру, водное поло, мяч на воде, мяч в воде, голова в воде, глаза в воду, подбородок на воде.	1	Планирование цели, пути достижения.	Старт на дальность проплыва кролем на груди и кроля на спине.
Май						
65		Развлечения в воде. Кроль на груди и на спине по элементам и в полной координации..	Высокий локоть, твердая кисть, хороший вдох, сильный выдох.	1	Ориентация на партнера.	Кроль на груди и на спине со старта на технику.
66		Развлечения в воде. Кроль на груди и на спине по элементам и в полной	Высокий локоть,	1	Ориентация на партнера.	Кроль на груди и на

		координации. Старты. Игры. Эстафеты.	твёрдая кисть, хороший вдох, сильный выдох.			спине со старта на технику.
67		Развлечения в воде. Прыжки из разных и.п. Повороты с постановкой ног на стенку. Старты. Игры. Эстафеты.	Быстрый поворот, красивый старт, проныр.	1	Сотрудничество и кооперация. Разрешение конфликтов.	Кроль на груди и на спине со старта на технику.
68		Развлечения в воде. Прыжки из разных и.п. Повороты с постановкой ног на стенку. Старты. Игры. Эстафеты.	Быстрый поворот, красивый старт, проныр.	1	Сотрудничество и кооперация. Разрешение конфликтов.	Кроль на груди и на спине со старта на технику.
69		Кроль на груди и на спине на технику и дальность. Прыжки. Старты. Повороты.	Ноги кроль, руки кроль, голова-рука.	1	Ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация. Анализ, синтез, сравнение.	Старт из воды, старт с бортика.
70		Кроль на груди и на спине на технику и дальность. Прыжки. Старты. Повороты.	Ноги кроль, руки кроль, голова-рука.	1	Ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация. Анализ, синтез, сравнение.	Старт из воды, старт с бортика.
71	Контроль по курсу.	Кроль на груди и на спине на технику и дальность.	Ноги с дыханием, руки с дыханием. Спад, старт, поворот.	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Кроль на спине и на груди со старта на дальность.
72		Кроль на груди и на спине на технику и дальность.	Ноги с дыханием, руки с дыханием. Спад, старт, поворот.	1	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Кроль на спине и на груди со старта на дальность.
Июнь						
73	Спортивные игры в воде	Водное поло. Изучение правил игры. Основы владения мячом, передача мяча, ведение мяча, пас в парах. Тренировочные игры	Ловля мяча одной рукой, ведение мяча с поднятой головой.	1	Ориентация во время игры, способность перемещаться без мяча	Техника владения мячом
74		Водное поло. Изучение правил игры.	Ловля мяча одной	1	Ориентация во время игры,	Техника владения

		Основы владения мячом, передача мяча, ведение мяча, пас в парах. Тренировочные игры	рукой, ведение мяча с поднятой головой.		способность перемещаться без мяча	мячом
75		Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки. Работа рук кролем на груди.	Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине, «стрелочка», большая доска, маленькая доска (для плавания), кисть к подмышке, рука с горочки, вдох-подбородок к плечу, выдох - пузыри в воду.	1	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в правую и левую сторону
76		Кроль на груди с дыханием. Работа ног на груди и на спине с опорой и самостоятельно без поддержки. Работа рук кролем на груди.	Ноги кроль на груди, ноги кроль на спине, «стрелочка», большая доска, маленькая доска (для плавания), кисть к подмышке, рука с горочки, вдох-подбородок к плечу, выдох - пузыри в воду.	1	Совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;	Скольжение на груди с большой доской и вдохом в правую и левую сторону
77		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?
78		Кроль на груди в полной координации. Работа ног на груди с дыханием. Работа рук и ног кролем на груди с опорой и без опоры. Работа рук и дыхания кроль на груди. Плавание в полной координации.	Ноги кроль, ноги на спине, гребок, пронос, вынос, вдох к плечу, гребок - скольжение, пузыри, горка, стрелочка, кроль на груди, полная координация.	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на груди в полной координации -Кто лучше?

79		Работа рук кролем на спине. Скольжение на спине. Лежание на спине. Скольжение с работой ног на спине. Имитация работы рук на спине на суше. Скольжение с работой рук на спине. Дыхание при плавании на спине.	Мельница на месте, мельница в ходьбе в воде, фонтанчик на спине, коленки в воде, носочек внутрь ,рука пряма к уху, голова на воде, эстафета	1	Готовность к преодолению трудностей. Выделение необходимой информации	«Мельница» на спине без помощи.
80		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
Август						
81		Кроль на спине в полной координации. Работа рук кролем на спине. Кроль на спине с дыханием. Совершенствование работы ног кролем на спине.	Вдох, пауза, мельница, рука через плечо, руки прямые, животик вверх, голова на «подушке», «фонтанчик».	1	Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности;	Кроль на спине в полной координации в парах- вдоль бассейна
82		Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине. Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание брассом по элементам.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение. Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!
83		Повороты на груди и на спине. Ноги кроль на груди и на спине. Кроль на груди в полной координации. Руки кролем на груди. Ноги кроль на груди и на спине. Плавание в ластах кролем на груди и на спине. Плавание брассом по элементам.	Струнка, натянутый носок, кувырок, поплавок с поворотом, «звездочка-поплавок-кувырок»-вперед, назад, «тоннель»	1	Формулирование цели. Выбор способа решения задач. Анализ, синтез, сравнение. Выделение необходимой информации. Освоение правил здорового и безопасного образа жизни	Быстрее повернись!
84		Прыжки в воду. Кувырки вперед – назад на месте и у бортика с постановкой ног на стенку. Прыжки в воду с бортика стоя, сидя. Спад в воду. Плавание кроль на груди и на спине по элементам. Плавание кролем на груди и на спине по элементам	Ноги на стенку, ладошки на стенку, солдатик, малая бомбочка, спад с горки. Сед на бортике ноги врозь. «Вертолет»,	1	Чувство гордости за достижения в спорте. Освоение правил здорового образа жизни	Прыжок с высокой стойки.

		и в полной координации. Комбинированное плавание на груди и на спине. Плавание в полной координации с поворотами. Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом со старта.	«вертушка»,»Столбик», боксер. Ноги кроль - руки брасс. «Стрелочка» на спине в ластах. Коль на груди в лопатках. Старт, поворот, маятник, группировка.			
85		Прыжки в воду. Кувырки вперед – назад на месте и у бортика с постановкой ног на стенку. Прыжки в воду с бортика стоя, сидя. Спад в воду. Плавание кроль на груди и на спине по элементам. Плавание кролем на груди и на спине по элементам и в полной координации. Комбинированное плавание на груди и на спине. Плавание в полной координации с поворотами. Плавание кролем на груди, кролем на спине и брассом со старта.	Ноги на стенку, ладошки на стенку, солдатик, малая бомбочка, спад с горки. Сед на бортике ноги врозь. «Вертолет», «вертушка»,»Столбик», боксер. Ноги кроль - руки брасс. «Стрелочка» на спине в ластах. Коль на груди в лопатках. Старт, поворот, маятник, группировка.	1	Чувство гордости за достижения в спорте. Освоение правил здорового образа жизни	Прыжок с высокой стойки.
86	Самостоятельная подготовка	Включает в себя самостоятельную работу над силой, скоростью, развитием гибкости и подвижности в суставах. Техникой плавания используя различные упражнения. Для тактической и технической подготовки используются различные видеозаписи, которые можно найти на сайте федерации плавания.	Раннее изученные упражнения по технике спортивными способами плавания. Плавание в полной координации. Комплексное плавание.	1	Формирование основ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Самоанализ самоконтроль.	Знание правил поведения на воде.
87		Включает в себя самостоятельную работу над силой, скоростью, развитием гибкости и подвижности в суставах. Техникой плавания	Раннее изученные упражнения по технике спортивными способами плавания. Плавание в полной	1	Формирование основ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Самоанализ самоконтроль.	Знание правил поведения на воде.

		используя различные упражнения. Для тактической и технической подготовки используются различные видеозаписи, которые можно найти на сайте федерации плавания.	координации. Комплексное плавание.			
88		Включает в себя самостоятельную работу над силой, скоростью, развитием гибкости и подвижности в суставах. Техникой плавания используя различные упражнения. Для тактической и технической подготовки используются различные видеозаписи, которые можно найти на сайте федерации плавания.	Раннее изученные упражнения по технике спортивными способами плавания. Плавание в полной координации. Комплексное плавание.	1	Формирование основ умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Самоанализ самоконтроль.	Знание правил поведения на воде.

Список литературы:

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 2.. Постановление Правительства РФ № 1441 " Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" от 15 сентября 2020 года.
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года Нормативно-правовая:

Для педагога дополнительного образования:

1. Киселева, О. П. Методика начального обучения плаванию в условиях мелкого и глубокого бассейнов: учебно-методическое пособие Волгоград: ВГАФК, 2002

Левочкина Л.В., Кошеварова И.А., Громыко Л.А., Сборник авторских программ. – Москва, 2005.

2. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре.

3. Никулин А.В., Никулина Е.Г., Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). Пятигорск, 2001.

4. Черных Е.В., Кастюнин С.А., Физкультурно-спортивная работа по плаванию: методическое пособие. – Липецк, 2008.

5. 20 Учебно-методические рекомендации для Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. ре-ком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 36 с.

6. Айкина, Е. Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений / Е. Г. Сайкина // Теор. и практ. физ. культуры. – 2004. – № 7. – С. 43–46.

Для учащихся и их родителей:

1. 20 Учебно-методические рекомендации для Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. ре-ком. / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич ; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест : БрГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 36 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа по физической культуре