

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербург

О.В. Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНА

заведующим отделением
дополнительного образования
детей



Н.А. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа
«Плавательная подготовка»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: от 7 до 9 лет

Разработчик программы:
Булатова Галина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавательная подготовка»

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от17.02.2023; с изм. и доп., вст.в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся>// Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 -отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Региональный уровень

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от

05.09.2022 № 1779-р.

Уровень учреждения

- Изменения в Устав ГБОУ школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: данная программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 9 лет не имеющих подготовки и навыков плавания. На занятия допускаются желающие без специального отбора по заявлению от родителей или законных представителей при наличии справки о допуске к занятиям в бассейне. Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Актуальность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавательная подготовка» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, **общекультурного уровня** дает возможность обучающимся получить основные навыки плавания.

Плавание - один из самых массовых видов спорта, широко применяемых в системе физического воспитания. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Развитие плавания как средства оздоровления и физического воспитания, с одной стороны, и как популярного вида спорта, с другой – тесно взаимосвязаны.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объём и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов в составляет 144 часа. Общее количество часов программы составляет в год 72 часа. Группа формируется в составе 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие воспитании физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости через физическую культуру и спорта; укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося развивающегося организма.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих **задач:**

Обучающие задачи:

- обучить основным умениям и навыкам, необходимых для уверенного нахождения в воде ;
- обучить основным техникам плавания, его значении в процессе укрепления

здоровья;

- обучить безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- обучить необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;
- обучить теоретическим и практическим знаниям, умениям, навыкам, необходимым для усвоения и совершенствования техники плавания.

Развивающие задачи:

- развить коммуникативные способности обучающихся, как важного условия целостного развития личности и индивидуальности человека;
- развить адекватное понимание самого себя и коррекция самооценки;
- развить устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- развить навыки работы в группе, в команде;
- развить умения ориентироваться в мире окружения, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;
- развить умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним;
- развить положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к плаванию.

Воспитательные задачи:

- воспитать смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора игр и упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- воспитать нравственно-волевые качества, такие как смелость, уверенность в себе;
- воспитать двигательную культуру;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- воспитать общую культуру развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:

1. Укрепление мышцы сердца;
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
3. Совершенствование дыхательного аппарата;
4. Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста;
5. Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития плоскостопия;
6. Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов;
7. Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:

1. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;

2. Повышение жизнерадостности;
3. Воспитание мужественности.

Ожидаемые результаты в образовательном направлении:

1. Усвоение правил поведения на занятиях;
 2. Соблюдение гигиенических требований;
 3. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;
- Умение безбоязненно и уверенно с помощью тренера и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- формирование способности принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование представлений о роли и значении плавания для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне; купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях в бассейне;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде; работать с плавательным инвентарем;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

Форма обучения – очная с возможным применением дистанционных технологий.

Основной принцип формирования групп - возрастной. Комплектование групп происходит в начале учебного года. Наполняемость групп – 15 человек.

Условия набора в объединение «Плавательная подготовка» по заявлениям родителей, законных представителей (без специального отбора на первый год обучения). Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Условия набора и формирования групп. Группы формируются разновозрастные. Допускается дополнительный набор учащихся в течении учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Обязательно наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний занятий в бассейне. Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ о зачислении в ОДОД.

Данные о посещаемости обещающихся ведутся в электронном журнале.

Формы организации занятий

Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Принципы обучения.

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что дает больший эффект, чем эпизодические.
2. *Доступность.* Упражнения и задания в воде, а также физическая нагрузка должны быть доступными детям дошкольного возраста.
3. *Активность.* Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.
4. *Наглядность.* Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д.
5. *Последовательность и постепенность.* Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание

большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Методы обучения.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- *Словесные методы.* Рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, команды – содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.
- *Наглядные методы.* Показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Их использование помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

В структуре занятия по плаванию демонстрация новых упражнений проводится на суше, так как здесь лучше слышна речь инструктора и дети не замерзают без движений.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в воде, затрудняется восприятие команд и указаний во время выполнения упражнений, в связи с чем применяется большое количество условных сигналов и жестов. Они могут не только заменить команды инструктора, но и внести уточнения в технику выполнения отдельных движений, дополнить объяснение, предупредить и исправлять ошибки.

- *Практические методы.* Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

- *Метод отдельного и целостного изучения техники плавания* (показ упражнения и отдельных его элементов).

Средства обучения.

Основными средствами обучения являются упражнения. В зависимости от задач, которые решаются при помощи этих упражнений, они делятся на следующие группы:

1. Упражнения, знакомящие детей с водой и её свойствами;
2. Игры в воде;
3. Упражнения для разучивания техники плавания;
4. Простейшие спады и прыжки в воду;
5. Общеразвивающие и специальные упражнения (выполняются на суше).

Упражнения и игры принято разделить на:

- передвижение по дну, и простейшие действия по дну
- погружение в воду (в том числе с головой в воду)
- вдох – выдох в воду
- открывание глаз в воде
- всплывание и лежание на поверхности воды
- скольжение по поверхности воды

Овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями помогают игры.

ИГРЫ - используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя, занимающиеся безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в воду, передвигаться уверенно и без напряжения.

В последующей работе игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При освоении занимающегося с водой используются самые разнообразные формы:

- ✓ Игровые упражнения
- ✓ Игры – забавы
- ✓ Сюжетные
- ✓ Игры с элементами соревнований
- ✓ Эстафеты

Выбирая игры и методические приёмы учитывается: возраст; количество детей; физическая подготовленность; степень владения каждым навыком предлагаемых движений; соответствие определённой воспитательно – образовательной задаче; условия проведения занятий.

Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям. Чем прохладнее вода, тем короче и оживлённой должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в воде. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Для более эффективной организации занятий проведение различных упражнений и игр широко используются поддерживающие средства и игрушки:

- ✓ Плавательные доски
- ✓ Надувные игрушки (резиновые круги и мячи)
- ✓ Мелкие игрушки из плотной резины (тонущие)

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде.

Материально-техническое обеспечение программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. Программа реализуется в бассейне. Внутреннее помещение бассейна спроектировано в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ – ножные ванны – чаша бассейна. В раздевалках имеется туалет.

Оборудование для детей: нарукавники, плавательные доски, мячи, плавательные игрушки, круги, секундомер, колобашки.

Кадровое обеспечение: Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводный.					
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, цели и задачи курса.	1	0,5	0,5	Входящий контроль
Раздел 2. Упражнения по освоению с водой.					
2.1.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук	6	0,5	5,5	Текущий
2.2.	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	4	0,5	3,5	Текущий
2.3.	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	4	0,5	3,5	Текущий
2.4.	Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.	2	0,5	1,5	Текущий
Раздел 3. Упражнения по погружения под воду.					
3.1	Погружения в воду на задержке дыхания	6	0,5	5,5	Текущий
3.2	Ныряние за предметами	3	0,5	2,5	Текущий
Раздел 4. Упражнения для правильного дыхания в воде.					
4.1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	6	0,5	5,5	Промежуточный
Раздел 5. Упражнения на лежание на груди и на спине с различными положениями рук.					
5.1	Лежание на груди, держась руками за бортик	4		4	Текущий
5.2	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.	2		2	Текущий
Раздел 6. Упражнения на скольжение.					
6.1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.	8	0,5	7,5	Текущий

6.2	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	6	0,5	5,5	Текущий
6.3	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	4	0,5	3,5	Текущий
Раздел 7. Движения ногами.					
7.1	Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.	6	0,5	5,5	Текущий
7.2	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	6	0,5	5,5	Текущий
7.3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	3	0,5	2,5	Текущий
Раздел 8. Игры в воде.					
8.1.	Игры, свободное плавание	1		1	Итоговый
	ИТОГО:	72	7	65	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
Раздел 1. Вводный					
1.1	Правило поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	0	Входящий
Раздел 2. Упражнения по освоению с водой					
2.1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук	2	0,5	1,5	Текущий
2.2	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	4	0,5	3,5	Текущий
2.3	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	4	0,5	3,5	Текущий
2.4	Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.	2	0,5	1,5	Текущий
Раздел 3. Упражнения по погружения под воду					
3.1	Погружения в воду на задержке дыхания	6	0,5	5,5	Текущий
3.2	Ныряние за предметами	6	0,5	5,5	Текущий
Раздел 4. Упражнения для правильного дыхания в воде					
4.1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений,	6	0,5	5,5	Промежуточный

	выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания				
Раздел 5. Упражнения на лежание на груди и на спине с различными положениями рук					
5.1	Лежание на груди, держась руками за бортик	2	0,5	1,5	Текущий
5.2	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.	2	0,5	1,5	Текущий
Раздел 6. Упражнения на скольжение					
6.1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.	2	0,5	1,5	Текущий
6.2	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	4	0,5	3,5	Текущий
6.3	Скольжение на груди и на спине под водой.	4	0,5	3,5	Текущий
Раздел 7. Движения ногами					
7.1	Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.	2	0,5	1,5	Текущий
7.2	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	4	0,5	3,5	Текущий
7.3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	8	1	7	Текущий
7.4	Упражнения на координацию	4	0,5	3,5	Текущий
Раздел 8. Игры в воде					
8.1	Игры, свободное плавание	9	1	8	Текущий
	ИТОГО:	72	10,5	61,5	

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБОУ школы №199

Триумфского района Санкт-Петербурга

О.В. Протасова

Приказ №65/1 от 29.08.2023



**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Плавательная подготовка»**

Педагоги:

Булатова Г.В.

Рябова А.И.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	до 31 мая	36	72	72	2 раза по 1 ак. часа (ак.час =45 минут)
2 год	1 сентября	до 31 мая	36	72	72	2 раза по 1 ак. часа (ак.час =45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие воспитании физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости через физическую культуру и спорта; укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося развивающегося организма.

Достижение поставленной цели возможно через решение следующих **задач**:

Обучающие задачи:

- обучить основным умениям и навыкам, необходимых для уверенного нахождения в воде;
- обучить основным техникам плавания, его значению в процессе укрепления здоровья;
- обучить необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

Развивающие задачи:

- развить коммуникативные способности обучающихся, как важного условия целостного развития личности и индивидуальности человека;
- развить устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- развить навыки работы в группе, в команде;
- развить эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях;

Воспитательные задачи:

- воспитать смелость, решительность, уверенность в своих силах с помощью подбора игр и упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся;
- воспитать чувство заботы о своем здоровье;
- воспитать общую культуру развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

Планируемые результаты

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:

1. Укрепление мышцы сердца;
2. Улучшение кровообращения в сосудах рук и ног;
3. Совершенствование дыхательного аппарата;

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:

1. Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
2. Повышение жизнерадостности;
3. Воспитание мужественности.

Ожидаемые результаты в образовательном направлении:

1. Усвоение правил поведения на занятиях;
2. Соблюдение гигиенических требований;
3. Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;

Эмоциональное состояние обучающегося должно характеризоваться:

- стабильностью, уравновешенностью;
- позитивным настроением.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить их;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование представлений о роли и значении плавания для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

Содержание учебного (тематического) плана 1 год обучения

Раздел 1. Вводный.

Теоретическая часть:

Правило и техника безопасности на занятиях.

Раздел 2. Упражнения по освоению с водой.

Практическая часть:

- ✓ Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- ✓ Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- ✓ Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- ✓ Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.
- ✓ Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- ✓ Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

Раздел 3. Упражнения по погружения под воду.

Практическая часть:

- Погружения в воду на задержке дыхания (до подбородка, носа, глаз, полностью)
- Нырание за предметами.
- По сигналу погрузиться по воду и по сигналу подняться.

Раздел 4. Упражнения для правильного дыхания в воде.

Практическая часть:

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- Подуть на воду, как на горячий чай.
- Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Раздел 5. Упражнения на лежание на груди и на спине с различными положениями рук.

Практическая часть:

- Лежание на груди, держась руками за бортик.
- То же, но с отталкиванием от бортика.
- «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.

Раздел 6. Упражнения на скольжение

Практическая часть:

- Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Раздел 7. 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.

Раздел 8. Игры в воде.

При освоении с водой:

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

При погружении в воду:

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

При вдохе-выдохе в воду:

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

При лежании на груди и на спине с различными положениями рук:

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

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Плавательная подготовка» I года обучения

Педагог дополнительного образования _____

Группа № _____

(расшифровка подписи)

№	Дата	Форма занятий		Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
		Теория	Практика			
1	сентябрь	1		1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, цели и задачи. ТБ	Входящий
2	сентябрь	0,5	0,5	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
3	сентябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
4	сентябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
5	сентябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
6	сентябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
7	октябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями	текущий
8	октябрь	0,5	0,5	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)	текущий
9	октябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)	текущий
10	октябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)	текущий
11	октябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)	текущий
12	октябрь	0,5	0,5	1	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	текущий

13	октябрь		1	1	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	текущий
14	октябрь		1	1	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	текущий
15	октябрь		1	1	Движение руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	текущий
16	ноябрь	0,5	0,5	1	Выпрыгивание из воды	текущий
17	ноябрь		1	1	Выпрыгивание из воды	текущий
18	ноябрь	0,5	0,5	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
19	ноябрь		1	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
20	ноябрь		1	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
21	ноябрь		1	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
22	ноябрь		1	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
23	ноябрь		1	1	Погружение в воду на задержке дыхания	текущий
24	ноябрь	0,5	0,5	1	Ныряние с предметами	текущий
25	декабрь		1	1	Ныряние с предметами	текущий
26	декабрь		1	1	Ныряние с предметами	текущий
27	декабрь	0,5	0,5	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	текущий
28	декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	текущий
29	декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	текущий
30	декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	текущий

31	декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	текущий
32	декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выхода и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Промежуточный
33	январь		1	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	текущий
34	январь		1	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	текущий
35	январь		1	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	текущий
36	январь		1	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	текущий
37	январь		1	1	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища	текущий
38	январь		1	1	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища	текущий
39	январь	0,5	0,5	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
40	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
41	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
42	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
43	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
44	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
45	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
46	февраль		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук	текущий
47	март	0,5	0,5	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий

48	март		1	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий
49	март		1	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий
50	март		1	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий
51	март		1	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий
52	март		1	1	Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	текущий
53	март	0,5	0,5	1	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед	текущий
54	март		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед	текущий
55	март		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед	текущий
56	апрель		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянутые вперед	текущий
57	апрель	0,5	0,5	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
58	апрель		1	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
59	апрель		1	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
60	апрель		1	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
61	апрель		1	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
62	апрель		1	1	Движение ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду	текущий
63	апрель	0,5	0,5	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий
64	апрель		1	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий

65	май		1	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий
66	май		1	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий
67	май		1	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий
68	май		1	1	Движение ногами кролем на груди, держась за бортик	текущий
69	май	0,5	0,5	1	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами	текущий
70	май		1	1	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами	текущий
71	май		1	1	Плавание при помощи движения ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами	текущий
72	май		1	1	Игры, свободное плавание	Итоговый контроль
Итого:		7	65	72		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие воспитании физических качеств, быстроты, ловкости, силы, выносливости через физическую культуру и спорта; укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося развивающегося организма.

Обучающие задачи:

- обучить безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- обучить необходимым теоретическим знаниям в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания;

Развивающие задачи:

- развить адекватное понимание самого себя и коррекция самооценки;
- развить умения ориентироваться в мире окружения, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- развить умения и потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним;
- развить положительную мотивацию и устойчивый учебно-познавательный интерес к плаванию.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственно-волевые качества, такие как смелость, уверенность в себе;
- воспитать двигательную культуру;
- воспитать общую культуру развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

Методические материалы

Цель контроля заключается в анализе полученных результатов, их соответствие поставленным целям, а также в прогнозировании дальнейших перспектив развития личности учащихся.

Задачи контроля:

- Определение уровня подготовки и степени сформированности умений и навыков учащихся;
- Соотнесение планируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- Выявление причин, которые способствуют или препятствуют полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Ожидаемые результаты в оздоровительном направлении:

- Профилактика и лечение нарушений осанки и сутулости, увеличение скорости роста;
- Укрепление стопы ребёнка, предупреждение развития плоскостопия;
- Повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов;
- Повышение противостояния организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты в воспитательном направлении:

- Преодоление определённых отклонений, например, чрезмерная застенчивость, нервозность;
- Повышение жизнерадостности;
- Воспитание мужественности.

Ожидаемые результаты в образовательном направлении:

- Усвоение правил поведения на занятиях;
- Приобретение представления об основных свойствах воды (плотность, вязкость, прозрачность), о её выталкивающей и поддерживающей силы;
- Умение безбоязненно и уверенно с помощью тренера и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- формирование способности принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в познавательной, творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне; купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях в бассейне;
 - освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде; работать с плавательным инвентарем;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием.

Виды контроля и сроки проведения.

- Входной контроль. Проводится при наборе, на начальном этапе формирования группы. Проводится с целью выявления образовательного уровня и интересов учащегося.
- Текущий контроль. Проводится в течение учебного года.
- Промежуточный контроль. Проводится 2 раза в год: в конце первого полугодия (декабрь-январь) и в конце второго полугодия (апрель-май). Контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития и взаимоотношений в коллективе.
- Итоговый контроль. Проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (апрель-май). Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Плавательная подготовка» II года обучения

Педагог дополнительного образования _____

Группа 2.1 и группа 2.2

(расшифровка подписи)

№	Месяц	формат занятия		кол-во часов	тема занятия	Форма контроля
		теория	практика			
1	Сентябрь	1		1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Вводное занятие, цели и задачи курса	Входящий контроль
2	Сентябрь	0,5	0,5	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук	Текущий контроль
3	Сентябрь		1	1	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук	Текущий контроль
4	Сентябрь	0,5	0,5	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	Текущий контроль
5	Сентябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	Текущий контроль
6	Сентябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	Текущий контроль
7	Сентябрь		1	1	Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).	Текущий контроль
8	Сентябрь	0,5	0,5	1	Игры на воде	Текущий контроль
9	Октябрь	0,5	0,5	1	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	Текущий контроль
10	Октябрь		1	1	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	Текущий контроль
11	Октябрь		1	1	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	Текущий контроль

12	Октябрь		1	1	Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений.	Текущий контроль
13	Октябрь	0,5	0,5	1	Игры на воде	Текущий контроль
14	Октябрь	0,5	0,5	1	Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.	Текущий контроль
15	Октябрь		1	1	Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.	Текущий контроль
16	Октябрь		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
17	Октябрь	0,5	0,5	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
18	Октябрь		1	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
19	Ноябрь		1	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
20	Ноябрь		1	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
21	Ноябрь		1	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
22	Ноябрь		1	1	Погружения в воду на задержке дыхания	Текущий контроль
23	Ноябрь		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
24	Ноябрь	0,5	0,5	1	Ныряние за предметами	Текущий контроль
25	Ноябрь		1	1	Ныряние за предметами	Текущий контроль
26	Ноябрь		1	1	Ныряние за предметами	Текущий контроль
27	Ноябрь		1	1	Ныряние за предметами	Текущий контроль

28	Ноябрь		1	1	Нырание за предметами	Текущий контроль
29	Ноябрь		1	1	Нырание за предметами	Текущий контроль
30	Ноябрь		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
31	Декабрь	0,5	0,5	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Промежуточный
32	Декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Текущий контроль
33	Декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Текущий контроль
34	Декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Текущий контроль
35	Декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Текущий контроль
36	Декабрь		1	1	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания	Текущий контроль
37	Декабрь		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
38	Декабрь	0,5	0,5	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	Текущий контроль
39	Декабрь		1	1	Лежание на груди, держась руками за бортик	Текущий контроль
40	Декабрь	0,5	0,5	1	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.	Текущий контроль

41	Январь		1	1	Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль туловища.	Текущий контроль
42	Январь	0,5	0,5	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.	Текущий контроль
43	Январь		1	1	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.	Текущий контроль
44	Январь	0,5	0,5	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	Текущий контроль
45	Январь		1	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	Текущий контроль
46	Январь		1	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	Текущий контроль
47	Январь		1	1	Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	Текущий контроль
48	Январь		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
49	Февраль	0,5	0,5	1	Скольжение на груди и на спине под водой.	Текущий контроль
50	Февраль		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой.	Текущий контроль
51	Февраль		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой.	Текущий контроль
52	Февраль		1	1	Скольжение на груди и на спине под водой.	Текущий контроль
53	Февраль	0,5	0,5	1	Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.	Текущий контроль
54	Февраль		1	1	Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.	Текущий контроль
55	Март	0,5	0,5	1	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	Текущий контроль
56	Март		1	1	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	Текущий контроль

57	Март		1	1	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	Текущий контроль
58	Март		1	1	Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.	Текущий контроль
59	Март	0,5	0,5	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
60	Март		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
61	Март		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
62	Март		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
63	Апрель	0,5	0,5	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
64	Апрель		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
65	Апрель		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
66	Апрель		1	1	Плавание при помощи движений ног кролем на груди и на спине с вспомогательными средствами.	Текущий контроль
67	Апрель	0,5	0,5	1	Упражнения на координацию	Текущий контроль
68	Апрель		1	1	Упражнения на координацию	Текущий контроль
69	Апрель		1	1	Упражнения на координацию	Текущий контроль
70	Апрель		1	1	Упражнения на координацию	Текущий контроль
71	Май		1	1	Игры на воде	Текущий контроль
72	Май		1	1	Игры на воде	Текущий контроль

Итого:	10,5	61,5	72		
---------------	-------------	-------------	-----------	--	--

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М: Физкультура и спорт 1999
2. Викулов А.Д. Плавание. – М: Владос- пресс 2003
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М: Физкультура и спорт 1983
4. Плавание. Программа для спортивных школ под ред. Л.П. Макаренко, Т.М. Абсалямова – М; 1977
5. Плавание. Методические рекомендации для тренеров спортивных школ. Под ред. А.В. Козлова – М: 1993
6. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Спортивное плавание. Учебник под ред. Булгаковой Н.Ж. – М: 1996
7. Фабер Д.А. Физиология школьника. М: 1990
8. Никитский Б.Н. Плавание. – М: 1981

Электронные источники:

1. <http://ruswaterpolo.com>
2. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
3. <http://waterpolospb-federation.ru/>