

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
с. Красное Краснинского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена и принята

От «15» августа 2025г.

Протокол № 8

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ ДО  
ДЮСШ с. Красное  
Черницына О.Ю.

Приказ от 25.08.25 № 42/1



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«ПЛАВАНИЕ» (разноуровневая)**

Направленность: физкультурно-  
оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся 5-17 лет

Количество часов в год: 312, режим 6 ч/нед

Разработчик: тренер-преподаватель  
МБОУДО ДЮСШ

Зайцев А.Ю.

с. Красное 2025г.



## Паспорт образовательной программы

|  |  |
|--|--|
| <b>I. Наименование программы</b>                                   | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая)  |
| <b>II. Направленность</b>  | Физкультурно-оздоровительная   |
| <b>III. Сведения о разработчике</b>                                |  |
| 1. Ф.И.О.  | Зайцев Александр Юрьевич   |
| 2. Место работы  | МБОУ ДО ДЮСШ   |
| 3. Должность   | Тренер-преподаватель   |
| <b>IV. Сведения о программе</b>                                    |  |
| 1. Срок реализации   | 1 год  |
| 2. Возраст обучающихся   | 5-17 лет   |
| 3. Цель программы  | Обучение плаванию, оздоровление и укрепление организма ребенка посредством обучения основам техники плавания.  |
| 4. Учебные курсы/ разделы/ предметные области                      | Введение в программы ОФП и СФП<br>Технико-тактическая (плавательная) подготовка<br>Соревновательная деятельность<br>Промежуточная и итоговая аттестация  |
| 5. Ведущие формы, методы и технологии образовательной деятельности | - групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);<br>- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);<br>- индивидуальная работа с обучающимися;<br>- участие в спортивных соревнованиях, показательных мероприятиях, фестивалях;<br>- здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированное обучение |
| 6. Формы мониторинга результативности                              | Сохранность контингента (контроль посещаемости занятий).   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Индивидуальные достижения обучающихся по показателям состояния их физической подготовленности и физического развития.</p> <p>Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной физической, плавательной подготовке (контрольно-тестовые упражнения).</p> <p>Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой.</p> <p>Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов, выполнение норм ВФСК ГТО</p> <p>Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа</p> |
|--|---|

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |              |
|---|--------------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.</b>                                       | <b>с.5</b>   |
| <b>1.1. Пояснительная записка:</b>  | <b>с.5</b>   |
| - направленность, актуальность и педагогическая целесообразность программы;                       | <b>с.6</b>   |
| - отличительные особенности программы;  | <b>с.7</b>   |
| - новизна программы (разноуровневость);   | <b>с.8</b>   |
| - практическая значимость программы;  | <b>с.12</b>  |
| - адресат программы;  | <b>с.12</b>  |
| - объем программы, срок освоения;   | <b>с.13</b>  |
| - особенности реализации программы;   | <b>с.13</b>  |
| - режим и формы занятий.  | <b>с.13</b>  |
| <b>1.2. Цели и задачи программы.</b>  | <b>с.14</b>  |
| <b>1.3. Содержание программы.</b>   | <b>с.15</b>  |
| <b>1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.</b>  | <b>с.41</b>  |
| <b>1.5. Способы определения результативности реализации Программы и разных уровней программы.</b> | <b>с.42</b>  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.</b>                                  | <b>с.44</b>  |
| <b>2.1. Календарный учебный график.</b>   | <b>с.44</b>  |
| <b>2.2. Система контроля и формы аттестации.</b>  | <b>с.45</b>  |
| <b>2.3. Оценочные материалы.</b>  | <b>с.45</b>  |
| <b>2.4. Условия реализации программы.</b>   | <b>с.50</b>  |
| <b>2.5. Методическое обеспечение программы.</b>   | <b>с.50</b>  |
| <b>2.6. Рабочие программы по предметным областям.</b>   | <b>с.53</b>  |
| <b>2.7. Рабочая программа воспитания.</b>   | <b>с.53</b>  |
| <b>2.8. Календарный план воспитательной работы.</b>   | <b>с.53</b>  |
| <b>2.9. Обеспечение безопасности на занятиях.</b>   | <b>с.54</b>  |
| <b>3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.</b>   | <b>с.55</b>  |
| <b>4. ПРИЛОЖЕНИЯ.</b>   |              |
| <i>Приложение 1. Карта индивидуальных достижений обучающегося</i>                                 | <b>с.58</b>  |
| <i>Приложение 2. Годовой план-график на учебный год</i>   | <b>с.59</b>  |
| <i>Приложение 3. Рабочие программы по предметным областям</i>                                     | <b>с.62</b>  |
| <i>Приложение 4. Рабочая программа воспитания</i>   | <b>с.92</b>  |
| <i>Приложение 5. Календарный план воспитательной работы.</i>                                      | <b>с.100</b> |

# **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

## **1.1. Пояснительная записка**

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей в центре внимания находится дополнительная общеобразовательная программ. Сегодня программа дополнительного образования – это документ эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонификации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории участников дополнительного образования».

Эти тенденции отражены в «Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневой) (далее – Программа), предназначенной для организации обучения плаванию и совершенствования плавательных навыков детей в возрасте 5-17 лет на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ).

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавая, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня очень важно.

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоспоримо. Под влияние регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Плавание является одним из нормативов испытания (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО с 1 по 11 ступени, что говорит о популярности данного вида спорта у разных возрастов населения (от 6 до 70 лет и старше).

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к

регулярным занятиям плаванием, подготовка к сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО, выявление одаренных обучающихся.

**1.2.** Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МБОУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МБОУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

**Направленность Программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность Программы** заключается в том, что данная программа предполагает освоение содержания программы по плаванию на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из

диагностики и стартовых возможностей каждого из участников программы, что повышает уровень открытости и доступности дополнительного образования в МБОУ ДО ДЮСШ.

**Педагогическая целесообразность Программы.** Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием и научить своего ребенка плавать является основным мотивом для записи ребенка в секцию. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях – приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

Реализация Программы предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте (в отличие от предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки). Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

**Отличительные особенности Программы:**

- ✓ Разноуровневость;
- ✓ На обучение по данной Программе могут быть зачислены:
  - лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;
  - лица, желающие подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО;
  - лица, желающие поступить на обучение по «Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание» или программе спортивной подготовки;
  - обучающиеся, прошедшие обучение на этапах подготовки по «Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание» (не справившие с данной программой);
- ✓ Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы и школы.
- ✓ Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде (плавательный бассейн(25 м.) МБОУ ДО ДЮСШ), так и на суше

спортивный зал, стадион). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

- ✓ В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.
- ✓ Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены на обучение по «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание» (при наличии свободных вакантных мест и выполнении контрольно-переводных нормативов).

**Новизна программы (разноуровневость)** отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, вне зависимости от территории их проживания должно быть доступным ;

- инклюзивность, обеспечивающая возможность для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья обучаться по дополнительным общеобразовательным программам по любой направленности, в том числе совместно с другими обучающимися

- в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные и индивидуальные виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему воспитанию детей.

Этим требованиям соответствует разноуровневая дополнительная общеобразовательная программа (соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития, разную степень освоенности содержания детьми и разные).

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями обучающимися.



Программа предусматривает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участника в соответствии с тремя уровнями сложности: стартовый, базовый и продвинутый (Таблица № 1, «Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы в области физической культуры и спорта «Плавание»»).

Стартовый (ознакомительный) уровень. Обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками при изучении и овладении способами плавания.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению спортивных способов плавания.

Базовый уровень. Предполагает углубленное изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Акцент делается на результативность проплывания определенных отрезков 25-50 м (для сдачи нормативов ВФСК ГТО по плаванию и физической подготовленности). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, ОФП и СФП.

Продвинутый уровень. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Программа содержит признаки разноуровневости:

- 1) работа с индивидуальными маршрутами, траекториями и режимами обучения детей;
- 2) образовательный процесс рассчитан на участие в нем разных категорий детей (различный уровень физического развития, любой уровень плавательной подготовленности, возраст, уровень освоения программы);
- 3) возможность построить сетевые формы реализации программы;
- 4) наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы;
- 5) программа предусматривает методику определения динамики развития обучающегося в процессе освоения им дополнительной образовательной программы;
- 6) разработаны критерии для зачисления и перевода обучающихся на определенный уровень освоения программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

**Таблица № 1. «Матрица дополнительной общеобразовательной общеразвивающей разноуровневой программы в области физической культуры и спорта «Плавание»**

| Уровни           | Стартовый<br>«Умею плавать»  | Базовый<br>«Сдаем нормативы ВФСК ГТО»  | Продвинутый<br>«К олимпийским вершинам»  |
|------------------|--|--|--|
| Цель уровня      | Организация свободного времени, укрепление здоровья, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта.  | Удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.   | Получение начальных знаний, умений и навыков в виде спорта плавания.   |
| Задачи уровня    | Ознакомление с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками при изучении и овладении способами плавания. Формирование потребности в самообразовании и реализации.  | Формирование базовых знаний по физической культуре и плаванию, использование полученных знаний. Развитие способностей к реализации избранного вида деятельности в плавании. Формирование устойчивой мотивации к занятиям плаванием, физической культурой и спортом.                          | Выявление интересов и склонностей, способностей. Развитие широкого спектра познавательных и профессиональных интересов.  |
| Формы реализации | Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению спортивных способов плавания. | Предполагает углубленное изучение техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Акцент делается на результативность проплывания определенных отрезков 25-50 м (для сдачи нормативов ВФСК ГТО). Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые | Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. |

|                           |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
|                           |   | допускают освоение специализированных знаний, специальной физической и плавательной подготовки.   |   |
| Формы организации занятий | Групповая   | Групповая, фронтальная  | Групповая, фронтальная, индивидуальная  |
| Содержание уровня         | Освоение с водой, изучение основ техники спортивных способов плавания и как результат проплывание 25 метров в/с и н/сп в полной координации . | Используются упражнения средней интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Обучающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество и объем плавательных упражнений – сдача нормативов ВФСК ГТО 50 метров вольным стилем как одна из форм проверки реализации программы | Увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция. Используется богатый арсенал специальных и общефизических упражнений, увеличивается объем теоретической подготовки - сдача приемных нормативов для поступления на обучение по предпрофессиональной программе – на любой этап в зависимости от уровня подготовленности |
| Итог реализации уровня    | Освоение стартового уровня программы - проплывание 25 метров любым способом   | Освоение базового уровня программы, участие в спортивно-массовых мероприятиях, выполнение нормативов ВФСК ГТО – плавание 50 м   | Освоение продвинутого уровня программы - участие в спортивно-массовых мероприятиях, плавание 100 м и больше.  |

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах, разной интенсивности и объемом выполненной нагрузки, количество изучаемых способов плавания и др. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

На основании вышеизложенного, каждый уровень отличается и своими специфическими задачами, а самое главное целью, которую ставит перед собой ребенок, осваивая тот или иной уровень программы.

Для доступности и понимания детьми уровней сложности программы и тех результатов, которые должны показать обучающиеся, мы условно дали названия трем уровням сложности программы:

- 1- Стартовый уровень – **«Умею плавать»** (освоение с водой, изучение основ техники спортивных способов плавания и как результат проплывание 25 метров в/с и н/сп в полной координации).
- 2- Базовый уровень – **«Сдаем нормативы ГТО»** (используются упражнения средней и интенсивности. Повышается координационная сложность движений. Обучающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество и объем плавательных упражнений – сдача нормативов ВФСК ГТО 50 метров вольным стилем как одна из форм проверки реализации программы).
- 3- Продвинутый уровень – **«К олимпийским победам»** (увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция. Используется богатый арсенал специальных и общефизических упражнений, увеличивается объем теоретической подготовки - сдача приемных нормативов для поступления на обучение по предпрофессиональной программе – на любой этап в зависимости от уровня подготовленности)

**Практическая значимость** программы заключается в увеличение числа детей, умеющих плавать и привлечению обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья, пропаганды здорового образа жизни, комплекса ВФСК ГТО и такого вида спорта как «Плавание».

**Адресат программы.** На обучение по данной программе приглашаются дети с.Красного и Краснинского района. Возраст обучающихся устанавливается в диапазоне от 5 до 17 лет. Комплектование групп (от 6 до 10 человек в группе) осуществляется по возрастному принципу:

- дошкольный возраст (5-6 лет);
- младший школьный возраст (7-8 лет, 9-10 лет);

- средний школьный возраст (11-12, 13-14 лет);
- старший школьный возраст (15-18 лет)

Также комплектуются разновозрастные группы.

На обучение по данной Программе зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (*таблица №2*). В течение этого года обучающиеся могут быть переведены на разные уровни сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- ✓ отчислены из МБОУ ДО ДЮСШ в связи с завершением обучения;
- ✓ зачислены на обучение по Программам базового или продвинутого уровня в соответствии с уровнем подготовленности;
- ✓ переведены на обучение по предпрофессиональной программе (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

***Таблица № 2. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение***

| <i>Этапы подготовки</i>                  | <i>Продолжительность этапа (в годах)</i> | <i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i> | <i>Наполняемость групп (человек)</i> | <i>Количество часов в неделю/год</i> |
|--|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Физкультурно-оздоровительный этап</i> | <i>1</i>                                 | <i>5</i>   | <i>6-10 человек 3-группы</i>         | <i>6/312</i>                         |

**Форма реализации Программы:** традиционная, очная.

**Уровень программы:** разноуровневая.

**Режимы занятий.** Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 1 часа для обучающихся до 8-и лет и не более 2-х часов для остальных обучающихся. Температура воды 26-28 градусов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

**Формы занятий** определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах)



- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- ✓ контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса на воде и суше преимущество отдается групповой форме работы.

**Расписание тренировочных занятий** составляется и утверждается директором МБОУ ДО ДЮСШ по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель Программы:** Физическое развитие, оздоровление и укрепление организма ребенка посредством обучения основам техники плавания.

**Задачи Программы:**

**Образовательные задачи:**

- ✓ знакомство обучающихся с интереснейшим видом спорта плаванием;
- ✓ обучение основам навыкам плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ Обучение основам техники основных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине), стартов, поворотов;
- ✓ Формирование системы знаний о видах плавания, его оздоровительном воздействии на организм, правилах техники безопасности при проведении занятий, спортивной терминологии.
- ✓ Совершенствовать технику плавания
- ✓ Привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием
- ✓ Отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

**Развивающие задачи:**

- ✓ Развитие общих и специальных физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- ✓ Развитие двигательных навыков;
- ✓ Приобретение разносторонней физической подготовленности;
- ✓ Формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;

**Оздоровительные задачи:**

- ✓ Укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- ✓ Укрепление иммунной системы
- ✓ Укрепление дыхательной системы

- ✓ Укрепление сердечно – сосудистой системы
- ✓ Снижение гипервозбудимости нервной системы
- ✓ Укрепление мышечного аппарата
- ✓ Профилактика нарушений осанки

**Воспитательные задачи:**

- ✓ Воспитание трудолюбие;
- ✓ Воспитание черт спортивного характера.
- ✓ Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а именно плаванием.

### 1.3. Содержание программы.

**Учебный план.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая) включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является ее неотъемлемой частью (таблица №3).

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часа в неделю (312 часов в год) на 36 недель в соответствии с уровнем сложности.

Учебный год делиться на 2 модуля:

- 1 модуль – (1 сентября - 31 декабря);
- 2 модуль – (1 января – 31 мая).

В период зимних каникул в общеобразовательных организаций для обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

**Таблица №3. Учебный план.**

| №   | Наименование предметной области/раздела       | Стартовый уровень | Базовый уровень | Продвинутый уровень | Форма аттестации (контроля)      |
|-----|---|-------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------|
| 1   | Введение в программу                          | 2                 | 2               | 2                   | Беседа                           |
| 2   | ОФП и СФП                                     | 24                | 24              | 24                  | Беседа, Мониторинг, тестирование |
| 2.1 | ОРУ, имитационные упр.                        | 12                | 12              | 12                  |                                  |
| 2.2 | Передвижения                                  | 6                 | 6               | 6                   |                                  |
| 2.3 | Подвижные игры                                | 6                 | 6               | 6                   |                                  |
| 3.  | Технико-тактическая (плавательная) подготовка | 109               | 109             | 109                 |                                  |
| 3.1 | Подготовительные упр.                         | 6                 | 6               | -                   |                                  |
| 3.2 | Учебные прыжки                                | 12                | 12              | -                   |                                  |

|          |   |            |            |            |  |
|----------|---|------------|------------|------------|--|
| 3.3      | Игры в воде                                 | 20         | 20         | 4          | <i><b>Беседа,<br/>Мониторинг,<br/>тестирование</b></i> |
| 3.4      | Техника плавания в/с                        | 33         | 20         | 24         |  |
| 3.5      | Техника плавания н/сп                       | 32         | 20         | 24         |  |
| 3.6      | Техника плавания брасс                      | -          | 13         | 24         |  |
| 3.7      | Техника плавания дельфин                    | -          | 12         | 24         |  |
| 3.8      | Техника стартов и поворотов                 | 6          | 6          | 9          |  |
| <b>4</b> | <b><i>Соревновательная деятельность</i></b> | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b>   | <b><i>Соревнования</i></b>                             |
| <b>5</b> | <b><i>Аттестация</i></b>                    | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   | <b><i>Беседа,<br/>мониторинг,<br/>тестирование</i></b> |
|          | <b><i>Итого часов</i></b>                   | <b>312</b> | <b>312</b> | <b>312</b> |  |

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами. Курс обучения условно разделяется на два модуля ступени.

Основу **1 модуля (сентябрь-декабрь)** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше, главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

**На 2 модуле (январь-май)** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания, закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Каждый модуль обучения заканчивается аттестацией (**контрольным срезом**), на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Количество учебных часов с разбивкой на модули, теоретические и практические занятия для каждого уровня сложности приведены в таблицах «Учебный план (стартовый уровень)», «Учебный план (базовый уровень)», «Учебный план (продвинутый уровень)».

**«Учебный план (стартовый уровень)»,**

| №   | Наименование предметной области/раздела              | Всего часов, из них |           |           | Теория, из них |          |          | Практика, из них |           |           | Форма аттестации (контроля)             |
|-----|--|---------------------|-----------|-----------|----------------|----------|----------|------------------|-----------|-----------|---|
|     |  | Всего               | 1 модуль  | 2 модуль  | Всего          | 1 модуль | 2 модуль | Всего            | 1 модуль  | 2 модуль  |   |
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>            | 2         | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>1</b>         | 1         | -         | <b>Беседа</b>                           |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>48</b>           | 11        | 13        | <b>3</b>       | 1        | 2        | <b>21</b>        | 10        | 11        | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 24                  | 6         | 6         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>11</b>        | 5         | 6         |   |
| 2.2 | Передвижения   | 12                  | 3         | 3         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | 2         | 3         |   |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 12                  | 3         | 3         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | 3         | 2         |   |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>          | 49        | 60        | <b>9</b>       | 5        | 4        | <b>100</b>       | 44        | 56        | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | 12                  | 6         | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>5</b>         | 5         | -         |   |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | 24                  | 12        | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>11</b>        | 11        | -         |   |
| 3.3 | Игры в воде  | 35                  | 11        | 9         | <b>2</b>       | -        | 2        | <b>18</b>        | 11        | 7         |   |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 10                  | 10        | 23        | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>31</b>        | 9         | 22        |   |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 10                  | 10        | 22        | <b>1</b>       | 1        | 1        | <b>30</b>        | 9         | 21        |   |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | -                   | -         | -         | -              | -        | -        | -                | -         | -         |   |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | -                   | -         | -         | -              | -        | -        | -                | -         | -         |   |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 3                   | -         | 6         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | -         | 5         |   |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>3</b>            | 1         | 2         | -              | -        | -        | <b>3</b>         | 1         | 2         | <b>Соревнования</b>                     |
| 5   | <b>Аттестация</b>                                    | <b>6</b>            | 3         | 3         | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>4</b>         | 2         | 2         | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>          | <b>66</b> | <b>78</b> | <b>15</b>      | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>129</b>       | <b>58</b> | <b>71</b> |   |

**«Учебный план (базовый уровень)»**

| №   | Наименование предметной области/раздела              | Всего часов, из них |           |           | Теория, из них |          |          | Практика, из них |           |           | Форма аттестации (контроля)             |
|-----|--|---------------------|-----------|-----------|----------------|----------|----------|------------------|-----------|-----------|---|
|     |  | Всего               | 1 модуль  | 2 модуль  | Всего          | 1 модуль | 2 модуль | Всего            | 1 модуль  | 2 модуль  |   |
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>            | 2         | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>1</b>         | 1         | -         | <b>Беседа</b>                           |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>24</b>           | 11        | 13        | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>22</b>        | 10        | 12        | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 24                  | 7         | 7         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>11</b>        | 5         | 6         |   |
| 2.2 | Передвижения   | 6                   | 3         | 3         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | 3         | 2         |   |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 6                   | 3         | 3         | -              | -        | -        | <b>6</b>         | 3         | 3         |   |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>          | 49        | 60        | <b>9</b>       | 5        | 4        | <b>100</b>       | 44        | 56        | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | 12                  | 6         | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>5</b>         | 5         | -         |   |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | 12                  | 12        | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>11</b>        | 11        | -         |   |
| 3.3 | Игры в воде  | 20                  | 11        | 9         | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>18</b>        | 10        | 8         |   |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 20                  | 10        | 10        | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>19</b>        | 9         | 10        |   |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 20                  | 10        | 10        | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>19</b>        | 9         | 10        |   |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | 13                  | -         | -         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>12</b>        | -         | 12        |   |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | 12                  | -         | -         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>11</b>        | -         | 11        |   |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 6                   | -         | 6         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | -         | 5         |   |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>9</b>            | 1         | 2         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>2</b>         | 1         | 1         | <b>Соревнования</b>                     |
| 5   | <b>Аттестация</b>                                    | <b>3</b>            | 3         | 3         | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>4</b>         | 2         | 2         | <b>Беседа, Мониторинг, тестирование</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>          | <b>66</b> | <b>78</b> | <b>15</b>      | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>129</b>       | <b>58</b> | <b>71</b> |   |



**«Учебный план (продвинутый уровень)»**

| №   | Наименование предметной области/раздела              | Всего часов, из них |           |           | Теория, из них |          |          | Практика, из них |           |           | Форма аттестации (контроля)            |
|-----|--|---------------------|-----------|-----------|----------------|----------|----------|------------------|-----------|-----------|--|
|     |  | Всего               | 1 модуль  | 2 модуль  | Всего          | 1 модуль | 2 модуль | Всего            | 1 модуль  | 2 модуль  |  |
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>            | 2         | -         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>1</b>         | 1         | -         | <b>Беседа</b>                          |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>24</b>           | 11        | 13        | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>22</b>        | 10        | 12        | <b>Беседа, Мониторинг тестирование</b> |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 12                  | 5         | 7         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>11</b>        | 4         | 7         |  |
| 2.2 | Передвижения   | 12                  | 3         | 3         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>5</b>         | 3         | 2         |  |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 12                  | 3         | 3         | -              | -        | -        | <b>6</b>         | 3         | 3         |  |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>          | 49        | 60        | <b>5</b>       | 3        | 2        | <b>104</b>       | 47        | 57        | <b>Беседа, Мониторинг тестирование</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | -                   | -         | -         | -              | -        | -        | -                | -         | -         |  |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | -                   | -         | -         | -              | -        | -        | -                | -         | -         |  |
| 3.3 | Игры в воде  | 12                  | 2         | 2         | -              | -        | -        | <b>4</b>         | 2         | 2         |  |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 24                  | 13        | 11        | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>23</b>        | 12        | 11        |  |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 24                  | 15        | 9         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>23</b>        | 14        | 9         |  |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | 24                  | 15        | 9         | <b>1</b>       | 1        | -        | <b>23</b>        | 14        | 9         |  |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | 24                  | -         | 24        | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>23</b>        | -         | 24        |  |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 20                  | 4         | 5         | <b>1</b>       | -        | 1        | <b>8</b>         | 4         | 4         |  |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>15</b>           | -         | 3         | <b>0</b>       | -        | -        | <b>2</b>         | 1         | 3         | <b>Соревнования</b>                    |
| 5   | <b>Аттестация</b>                                    | <b>8</b>            | 3         | 3         | <b>2</b>       | 1        | 1        | <b>4</b>         | 2         | 2         | <b>Беседа, Мониторинг тестирование</b> |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>          | <b>66</b> | <b>78</b> | <b>10</b>      | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>134</b>       | <b>61</b> | <b>73</b> |  |

Содержание учебного плана зависит от уровня сложности программы и количества часов, отведенные на изучение раздела программы и темы(таблица №4).

**Таблица №4. Особенности распределение учебного материала от уровня сложности программы**

| Предметная область      | Стартовый уровень  | Базовый уровень   | Продвинутый уровень  |
|-------------------------|--|---|--|
| ОФП и СФП               | Различные виды ходьбы и бега<br>Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений<br>Имитационные упражнения пловца на суше | Различные виды ходьбы и бега<br>Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений<br>Имитационные упражнения пловца на суше для изучения дополнительных способов плавания<br>Развитие гибкости и быстроты движений | Научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности<br>Самостоятельно проводить комплекс ОРУ и имитационных упражнений |
| Плавательная подготовка | Освоение с водой<br>Подготовительные упражнения<br>Изучение техники способов плавания в\с и н/сп                             | Дыхательные упражнения<br>Упражнения для совершенствования избранного способа плавания<br>Повторное проплывание отрезков  | Совершенствование техники плавания и расширение арсенала двигательными навыками  |
| Результат обучения      | Проплыть 25 м на груди и спине   | Проплыть 50 м любым способом на результат   | Непрерывное проплывание дистанции 100 м и более избранным способом плавания  |

Вариативность данной программы предусматривает необязательно изучение всех способов плавания (особенно тяжелых для детей баттерфляй и брасс).

**Содержание предметной области/раздела программы «Введение в программу» - 2 часа**

| <b>Уровень программы</b> | <b>Теория – 1 час</b>  | <b>Практическая деятельность – 1 час</b>              |
|--------------------------|--|---|
| Стартовый                | Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием. | Организованный вход в воду, построение вдоль бортика. |
| Базовый                  | Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физическими упражнениями.                | Осуществление индивидуальных и групповых действий.    |
| Продвинутый              |  | Начальное тестирование                                |

**Содержание предметной области/раздела программы «Общая и специальная физическая подготовка» -24 часа**

| <b>Уровень</b>  | <b>Все го часов</b> | <b>Теория</b>   | <b>Ко л- во ча со в</b> | <b>Практическая деятельность</b>  | <b>Кол -во часов</b> |
|---|---------------------|---|-------------------------|---|----------------------|
| <b>Раздел 2.1: «Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше»</b> |                     |   |                         |   |                      |
| Стартовый   | 12                  | Техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.   | 1                       | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов. Имитационные упражнения   | 11                   |
| Базовый   | 12                  | Краткая характеристика физических упражнений по направленности воздействия, техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1                       | Общеразвивающие упражнения для формирования осанки, на развитие гибкости, координации. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических | 11                   |

|  |    |  |   |   |    |
|--|----|--|---|---|----|
|  |    |  |   | снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка), с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы). Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. |    |
| Продвинутый                                      | 12 | Характеристика физических упражнений по направленности воздействия. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. | 1 | Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Самостоятельно проводить комплекс ОРУ и имитационных упражнений  | 11 |
| <b>Раздел 2.2: «Различные виды передвижения»</b> |    |  |   |   |    |
| Стартовый  | 6  | Основы техники ходьбы и бега.  | 1 | Различные виды передвижений   | 5  |
| Базовый  | 6  | Основы техники ходьбы и бега.  | 1 | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде.                                  | 5  |
| Продвинутый                                      | 6  | Основы техники ходьбы и бега.  | 1 | Различные виды передвижений:  | 5  |

|  |   |  |   |  |   |
|--|---|--|---|--|---|
|  |   |  |   | обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде, из разных стартовых положений, челночный бег, бег в удобном, спокойном темпе в чередовании с ходьбой до 5 мин. |   |
| <b>Раздел 2.3: «Подвижные и спортивные игры»</b> |   |  |   |  |   |
| Стартовый  | 6 | Название и правила подвижных игр.  | 1 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами.   | 5 |
| Базовый  | 6 |  |   | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами.   | 6 |
| Продвину-<br>тый                                 | 6 | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. |   | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками,   | 6 |



|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | преодолением<br>препятствий, без<br>предметов и с<br>предметами. |  |
|--|--|--|--|--|--|

**Содержание предметной области/раздела программы:  
«Плавательная подготовка» - 109 часов**

| <b>Уровень</b>   | <b>Все<br/>го<br/>час<br/>ов</b> | <b>Теория</b>  | <b>Ко<br/>л-<br/>во<br/>ча<br/>со<br/>в</b> | <b>Практическая<br/>деятельность</b>   | <b>Кол<br/>-во<br/>час<br/>ов</b> |
|--|----------------------------------|--|---|--|-----------------------------------|
| <b><i>Раздел 3.1: «Подготовительные упражнения для освоения с водой»</i></b> |                                  |  |   |  |                                   |
| Стартовый  | 6                                | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | 1   | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения. | 5                                 |
| Базовый  | 6                                | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | 1   | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения. | 5                                 |
| Продвину<br>тый  | -                                |  | -   |  | -                                 |
| <b><i>Раздел 3.2: «Учебные прыжки в воду»</i></b>                            |                                  |  |   |  |                                   |
| Стартовый  | 12                               | Техника безопасности при выполнении соскоков и прыжков   | 1   | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с   | 11                                |

|                                  |    |   |   |  |    |
|----------------------------------|----|---|---|--|----|
|                                  |    |   |   | последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдати́ком", «бомбочкой», "стрела".  |    |
| Базовый                          | 12 | Техника безопасности при выполнении соскоков и прыжков                                    | 1 | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдати́ком", «бомбочкой», "стрела". | 11 |
| Продви-<br>Нутый                 | -  |   | - |  | -  |
| <b>Раздел 3.3: «Игры в воде»</b> |    |   |   |  |    |
| Стартовый                        | 20 | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | 2 | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.  | 18 |
| Базовый                          | 20 | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | 2 | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и   | 18 |

|   |    |  |   |  |    |
|---|----|--|---|--|----|
|   |    |  |   | лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.   |    |
| Продвину-<br>нутый                        | 4  |  |   | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.  | 4  |
| <b>Раздел 3.4: «Техника плавания в/с»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                 | 33 | Краткие сведения по технике в/с.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с.   | 32 |
| Базовый                                   | 20 | Краткие сведения по технике в/с.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с.   | 19 |
| Продвину-<br>нутый                        | 24 | Краткие сведения по технике в/с. Основные термины, ошибки техники. | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.5: «Техника плавания н/с»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                 | 32 | Краткие сведения по технике н/с.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений   | 31 |

|   |    |  |   |  |    |
|---|----|--|---|--|----|
|   |    |  |   | при плавании н/с.  |    |
| Базовый                                       | 20 | Краткие сведения по технике н/с.                                     | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с.   | 19 |
| Продвину-<br>нутый                            | 24 | Краткие сведения по технике н/с. Основные термины, ошибки техники.   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике.   | 23 |
| <b>Раздел 3.6: «Техника плавания брасс»</b>   |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                     | -  | -  | - | -  |    |
| Базовый                                       | 13 | Краткие сведения по технике брасс.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс.   | 12 |
| Продвину-<br>нутый                            | 24 | Краткие сведения по технике брасс. Основные термины, ошибки техники. | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.7: «Техника плавания дельфин»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                     | -  | -  | - | -  | -  |
| Базовый                                       | 12 | Краткие сведения по  | 1 | Упражнения для   | 21 |

|   |    |  |   |  |    |
|---|----|--|---|--|----|
|   |    | технике дельфин.   |   | изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин.  |    |
| Продвинутый   | 24 | Краткие сведения по технике дельфин. Основные термины, ошибки техники. | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.8: «Техника спортивных стартов и поворотов»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый   | 6  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине  | 5  |
| Базовый   | 6  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине<br>Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине                       | 5  |
| Продвинутый   | 9  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине  | 8  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине<br>Поворот кувырком |  |
|--|--|--|--|--|--|

### **Содержание разделов/упражнений**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- ✓ формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- ✓ освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- ✓ устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того, как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

***Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды***

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно — сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
21. То же, стараясь чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды. С каждой новой попыткой стараться продержаться на воде как можно дольше.

### ***Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде***

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах – «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### ***Всплывания и лежания на воде***

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.



9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «Звездочка» в положении на груди.

### ***Выдохи в воду***

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду — выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «Насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи- для вдоха поднимать голову вперед.
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### ***Скольжения***

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела — «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку

### ***Учебные прыжки в воду***

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени, и, оттолкнувшись ногами, упасть в воду
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед-вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и предыдущее упражнение, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

### ***Упражнения для изучения техники кроля на груди***

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох — во время опускания лица в воду.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И. п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая вперед, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И. п. — то же; одна рука вперед, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И. п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука вперед, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

### ***Упражнения для изучения техники кроля на спине***

#### **Упражнения для изучения движений ногами**

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди
2. И. п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

#### **Упражнения для изучения движений руками**

1. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть»

обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. – лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

#### **Упражнения для изучения техники брасса**

##### Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И. п. — сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И. п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И. п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

##### Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И. п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом в конце гребка.

### ***Упражнения для изучения техники дельфина***

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И. п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И. п. — стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И. п. — стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И. п. — лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя — впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И. п. — стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двух ударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двух ударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

**Упражнения для изучения техники стартов**

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. — основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды
12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
13. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения

старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых



поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

14. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
15. То же, пронося руки вперед над водой.
16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

### ***Упражнения для изучения техники поворотов***

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

### ***Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди***

1. И. п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И. п. — стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

### ***Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине***

1. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И. п. — стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

**Содержание предметной области/раздела программы  
«Соревновательная деятельность» - 3 часа**

| <b>Уровень</b>   | <b>Все<br/>го<br/>час<br/>ов</b> | <b>Теория</b>        | <b>Ко<br/>л-<br/>во<br/>ча<br/>со<br/>в</b> | <b>Практическая<br/>деятельность</b>  | <b>Кол-<br/>во<br/>час<br/>ов</b> |
|------------------|----------------------------------|----------------------|---|---|-----------------------------------|
| Стартовый        | 3                                | Правила соревнований | 1   | Участие в спортивном празднике, школьных соревнованиях                                    | 2                                 |
| Базовый          | 3                                | Правила соревнований | 1   | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, выполнение нормативов ВФСК ГТО – плавание 50 м | 2                                 |
| Продвину-<br>тый | 3                                | Правила соревнований | 1   | Участие в спортивно-массовых мероприятиях, плавание 100 м и больше.                       | 2                                 |

**Содержание предметной области/раздела программы «Аттестация»  
- 6 часов**

| Уровень          | Все<br>го<br>час<br>ов | Теория   | Ко<br>л-<br>во<br>ча<br>со<br>в | Практическая<br>деятельность   | Кол<br>-во<br>час<br>ов |
|------------------|------------------------|--|---------------------------------|--|-------------------------|
| Стартовый        | 6                      | Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой | 3                               | Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке, плавательной подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.). | 3                       |
| Базовый          | 6                      | Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой | 3                               | Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке, плавательной подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.). | 3                       |
| Продви-<br>нутый | 6                      | Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой | 3                               | Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке, плавательной подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.). | 3                       |

#### 1.4. Прогнозируемые и ожидаемые результаты.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие **знания:**

- ✓ теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- ✓ знания о свойствах водной среды
- ✓ правила и техника безопасности нахождения в воде

**Умения:**

- ✓ проплывать дистанцию с правильным выполнением старта и поворотов;
- ✓ демонстрировать технику спортивных способов плавания;
- ✓ демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- ✓ демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- ✓ устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, плаванием, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к плаванию;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеют основами техники и тактики в виде спорта плавание;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности.

### **1.5. Способы определения результативности реализации Программы и разных уровней программы.**

В рамках реализации программы предусмотрена диагностика индивидуальных особенностей обучающихся «Шесть типов диагностики», которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области ОФП и СФП;
- освоение предметной области «Плавательная подготовка»;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной и плавательной подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы.** К проведению аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения, не имеющие медицинские противопоказания.

Проведения первой промежуточной аттестации проводится в середине учебного года. Вторая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Форма проведения аттестации:

- ОФП и СФП, плавательная подготовка – выполнение контрольных упражнений - зачет-незачет;
- теоретическая подготовка – собеседование (зачет-незачет).

Система контроля и зачетные требования отражены в п.2.2. данной программы.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

### 2.1. Календарный учебный график.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком (таблица №5).

**Таблица №5. Календарный учебный график образовательного процесса МАУ ДО ДЮСШ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневой)**

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| <b>1</b>  | <b>Продолжительность учебного года:</b>    | 36 учебные недели тренировочных занятий<br>Начало учебного года – 01.09.2025 г.<br>Начало тренировочных занятий – 01.09.2025 г.<br>Окончание учебного года – 31.05.2026<br>Сроки проведения комплектования обучающихся в МБОУДО ДЮСШ до 01.09.2025  |
| <b>2</b>  | <b>Праздничные дни:</b>                    | 4 ноября, 30-31 декабря, Января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая  |
| <b>3</b>  | <b>Аттестация</b>                          | 20-26.12.2025<br>24-29.05.2026  |
| <b>4</b>  | <b>Регламент образовательного процесса</b> | Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО ДЮСШ.<br>Образовательный процесс проводится в соответствии с требованиями Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.<br>Тренировочные занятия проводятся с 14.30.00 до 20.00, Продолжительность занятия – 2 академических час(45 минут). |
| <b>5.</b> | <b>Каникулы</b>                            | 30.12.2025-08.01.2026   |
| <b>6.</b> | <b>Количество учебных недель</b>           | 36  |
| <b>7.</b> | <b>Количество учебных дней</b>             | 72  |
| <b>8.</b> | <b>Количество учебных часов</b>            | 312, 6 часа в неделю  |
| <b>9.</b> | <b>Режим занятий</b>                       | 3 раза в неделю по 2 академических часа количество групп 3.   |

Годовые планы-графики на учебный год по каждому уровню

подготовки размещены в *приложении №2*.

## 2.2. Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, срезах, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических и плавательных способностей, результат улучшения личных показателей.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов. Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа. Аттестация проводится как завершающая какой-то этап реализации каждого модуля программы.

Оценка образовательных результатов обучающихся носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Аттестация позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций в сравнении с входной диагностикой.

Проведение аттестации осуществляется в форме тестирования, бесед, соревнований, мониторинга.

## 2.3. Оценочные материалы.

### Контрольные нормативы (упражнения)

| Аттестация | Теоретическая подготовка | ОФП и СФП                   | Плавательная подготовка       |                  |                      |
|------------|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------|----------------------|
|            |                          |                             | Стартовый уровень             | Базовый уровень  | Продвинутый уровень  |
| 1 модуль   |                          | -Бросок набивного мяча 1 кг | -25 метров с помощью движений | -25 метров любым | -50-100 метров любым |



|          |                    |  |   |   |  |
|----------|--------------------|--|---|---|--|
|          | Собесе-<br>дование | -Челноч-<br>ный бег<br>-Выкрут<br>прямых<br>рук<br>-Наклон<br>вперед | ногами  | способом<br>без учета<br>времени                          | способом<br>без учета<br>времени   |
| 2 модуль |                    |  | -25 метров<br>любым<br>способом<br>без учета<br>времени | -50<br>метров<br>любым<br>способом<br>с учетом<br>времени | -50<br>метров<br>любым<br>способом<br>с учетом<br>времени;<br>100-200<br>метров<br>любым<br>способом<br>без учета<br>времени |

**Оценочные материалы проверки теоретических знаний по уровню сложности программы**

| №                        | Тема   | Минимальн<br>ый уровень<br>знаний | Средний<br>уровень<br>знаний                           | Оптимальный<br>уровень знаний  |
|--------------------------|--|-----------------------------------|--|--|
| <b>Стартовый уровень</b> |  |                                   |  |  |
| <b>1</b>                 | Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.  | Затрудняется в ответах            | Может рассказать правила поведения, правила гигиены.   | Может рассказать правила поведения, правила гигиены. Может привести примеры.   |
| <b>2</b>                 | Название и правила подвижных игр. Основы техники ходьбы и бега.  | Путает игры, правила игр.         | Может рассказать правила игр.                          | Может рассказать правила игр. Знает основы техники ходьбы и бега               |
| <b>3</b>                 | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | Затрудняется в ответах            | Может рассказать о физических свойствах воды, дыхании. | Может рассказать о физических свойствах воды, дыхании. Может привести примеры. |
| <b>4</b>                 | Техника безопасности   | Затрудняется                      | Может  | Может  |

|                        |  |                          |  |   |
|------------------------|--|--------------------------|--|---|
|                        | при выполнении соскоков и прыжков  | в ответах на вопросы.    | рассказать правила безопасности при выполнении соскоков и прыжков. | рассказать правила безопасности при выполнении соскоков и прыжков. Приводит примеры.                      |
| <b>5</b>               | Краткая характеристика способов плавания   | Путает способы плавания. | Может показать технику плавания как на воде, так и на суше.        | Может показать технику плавания как на воде, так и на суше, дать точные характеристики способам плавания. |
| <b>Базовый уровень</b> |  |                          |  |   |
| <b>1</b>               | Правила поведения в бассейне.<br>Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.<br>Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физическими упражнениями. | Затрудняется в ответах   | Может рассказать правила поведения, правила гигиены.               | Может рассказать правила поведения, правила гигиены. Может привести примеры.                              |
| <b>2</b>               | Норматив ВФСК ГТО по плаванию.   | Затрудняется в ответах.  | Знает норматив для своей возрастной группы.                        | Знает норматив для своей возрастной группы, правила прохождения дистанции.                                |
| <b>3</b>               | Основы техники ходьбы и бега.  | Затрудняется в ответах   | Знает основы техники ходьбы и бега                                 | Знает основы техники ходьбы и бега, разновидности ходьбы и бега.  |
| <b>4</b>               | Краткая характеристика способов плавания   | Путает способы плавания. | Может показать технику плавания как                                | Может показать технику плавания как на воде, так и на   |

|                            |  |                           |  |  |
|----------------------------|--|---------------------------|--|--|
|                            |  |                           | на воде, так и на суше.                                      | суше, дать точные характеристики способам плавания.                                    |
| <b>5</b>                   | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.  | Путается в ответах        | Может рассказать о поворотах и стартах.                      | Может рассказать и показать технику стартов и поворотов, дать характеристики способам. |
| <b>Продвинутый уровень</b> |  |                           |  |  |
| <b>1</b>                   | Правила поведения в бассейне.<br>Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.<br>Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физическими упражнениями. | Затрудняется в ответах    | Может рассказать правила поведения, правила гигиены.         | Может рассказать правила поведения, правила гигиены. Может привести примеры.           |
| <b>2</b>                   | Правила соревнований по плаванию.  | Затрудняется в ответах.   | Знает основные правила соревнований.                         | Знает основные правила соревнований, разрядные нормативы.                              |
| <b>3</b>                   | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности.   | Путает игры, правила игр. | Может рассказать правила игр.                                | Может рассказать и организовать игру.  |
| <b>4</b>                   | Характеристика способов плавания. Основные термины, ошибки техники.  | Затрудняется в ответах.   | Может рассказать об основных терминах техники плавания, дать | Может рассказать об основных терминах техники плавания, дать                           |

|   |   |                    |  |  |
|---|---|--------------------|--|--|
|   |   |                    | точные характеристики и способам плавания, | точные характеристики способам плавания, рассказать об ошибках в технике.              |
| 5 | Сведения по технике спортивных стартов и поворотов. | Путается в ответах | Может рассказать о поворотах и стартах.    | Может рассказать и показать технику стартов и поворотов, дать характеристики способам. |

### Оценочные материалы по уровню сложности программы

| Аттестация | Теоретическая подготовка | ОФП и СФП  |  | Плавательная подготовка  |
|------------|--------------------------|--|--|--------------------------|
|            |                          | мальчики   | девочки  |                          |
| 1 модуль   | собеседование            | -Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 220 см)<br>-Челночный бег (не более 10,5) | -Бросок набивного мяча 1 кг(не менее 200 см)<br>-Челночный бег (не более 11,0) | В соответствии с уровнем |
| 2 модуль   |                          | -Выкрут прямых рук (не более 60 см)<br>-Наклон вперед (не менее -1 см)         | -Выкрут прямых рук (не более 60 см)<br>-Наклон вперед (не менее -1 см)         | В соответствии с уровнем |

В рамках реализации программы предусмотрена диагностика индивидуальных особенностей обучающихся «Шесть типов диагностики» в индивидуальной карте обучающегося (приложение 1), которые отражают уровень:

- физического развития;
- мотивированности;
- информированности и знаний в области теоретических знаний;
- освоение предметной области ОФП и СФП;

- освоение предметной области «Плавательная подготовка»;
- достижение поставленной цели.

## **2.4. Условия реализации программы.**

Для реализации Программы необходимо:

1) Материально-техническое оснащение программы:

- Для занятий необходим плавательный бассейн, спортивный зал, стадион.
- Инвентарь для плавания: плавательные доски, колобашки, ласты, лопатки.
- Инвентарь для занятий на суше: уличный комплекс ГТО, резина, набивные (вейтбольные) мячи, платформа для отжимания, шведские стенки и т.д.

2) Методическое обеспечение: пополнение периодической литературы (книги и журналы по плаванию), методическая литература, наглядный материал (плакаты, буклеты, стенды) и т.д.

3) Кадровое обеспечение: квалифицированный тренер-преподаватель.

4) Организационно-педагогические условия: заявление родителей(законных представителей) на обучение, пакет документов в соответствии с положением о приеме на обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение установочных родительских собраний в начале года с целью ознакомления с программой, уровнями обучения; сотрудничество с другими образовательными организациями; открытые и показательные занятия.

## **2.5. Методическое обеспечение программы.**

Основная форма организации занятий плаванием – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники плавания.

Т.к. в бассейне МБОУ ДОД ДЮСШ (Синий Кит) нет «лягушатника», то обучение начинается на глубокой воде, поэтому темп освоения упражнений значительно снижается.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

**Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

Вводная проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает обучающихся к выполнению задач основной части занятия.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание уделяется играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- ✓ для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- ✓ совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- ✓ Положение тела.
- ✓ Дыхание.
- ✓ Движения ногами.
- ✓ Движения руками.

- ✓ Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ✓ ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- ✓ изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне;
- ✓ изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- ✓ изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- ✓ поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- ✓ проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- ✓ в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- ✓ разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- ✓ умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

- ✓ формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Планирование занятий на спортивно-оздоровительном этапе обучению плаванию.**

Подготовка и проведение занятий по обучению плаванию включает анализ программы, учебного плана и поурочного плана-графика занятий для группы, а также разработку на основе данной Программы рабочей программы для конкретной группы с учетом уровня сложности на учебный год.

## **2.6. Рабочие программы.**

Рабочие программы по предметным областям по уровням сложности программы размещены в *приложении №3*.

## **2.7. Рабочая программа воспитания.**

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Рабочая программа воспитания разработана на основе «Программы воспитания МБОУ ДО ДЮСШ на 2025-2026 год» и направлена на приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также на решение проблем гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. Программа призвана обеспечить достижение обучающимся личностных результатов.

Рабочая программа воспитания является обязательным структурным элементом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Плавание» (разноуровневая) размещена в *приложении №4*.

## **2.8. Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания, конкретизирует ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности (*приложение №5*)



## **2.9. Обеспечение безопасности на занятиях.**

Всю ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии в необходимо ознакомить обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Тренер обязан:

- ✓ Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- ✓ Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- ✓ Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
- ✓ Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
- ✓ Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- ✓ Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
- ✓ Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.
- ✓ Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:
- ✓ Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.
- ✓ Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ✓ Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
- ✓ При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.
- ✓ Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **РАЗДЕЛ 3.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

#### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- 2.Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- 3.Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации".
- 4.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- 5.Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 8.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- 9.Устава МБОУ ДО ДЮСШ, устава бассейна Синий Кит.
- 10.Локальные нормативные акты МБОУ ДО ДЮСШ.

#### ***Литература, используемая при составлении программы:***

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпредс, 2001. – 80с.
- 5.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 6.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).
25. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.
26. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
27. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.

28. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

29. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Всероссийская федерация плавания – [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)
2. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <https://фцомофв.рф/>
3. Портал о спортивном плавании – [swimming.ru](http://swimming.ru)
4. Сайт о плавании – [plavaem.info](http://plavaem.info)
5. Спортивное плавание, протоколы соревнований – [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru)

### ***Список литературы для обучающихся:***

1. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. [Текст] / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 226 с.
5. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эксмо, 2010 – 280с.

### ***Список литературы для родителей:***

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. –С-П.: Детство-Пресс, 2005
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

**Приложение №1**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**«Плавание» (разноуровневая)**

**Карта индивидуальных достижений обучающегося**

\_\_\_\_\_  
(ф.и.о.обучающегося)

\_\_\_\_\_  
(дата рождения, количество лет)

\_\_\_\_\_  
(дата зачисления)

| № | Тип диагностики                            | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация |
|---|--|--------------------------|---------------------|
| 1 | Физическое развитие(улучшение показателей) |                          |                     |
| 2 | Мотивированность                           |                          |                     |
| 3 | Теоретические знания                       |                          |                     |
| 4 | ОФП и СФП:                                 |                          |                     |
| 5 | Плавательная подготовка:                   |                          |                     |
| 6 | Достижение поставленной цели               |                          |                     |

**Приложение №2**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**  
**«Плавание» (разноуровневая)**

**Годовой план-график на 2025-2026 учебный год (стартовый уровень)**

| №   | Раздел   | Всего часов | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
|-----|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>    | <b>2</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>48</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 12          | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 2.2 | Передвижения   | 12          | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 1         |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 12          |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>  | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>10</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | 6           | 6         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | 12          | 4         | 5         | 3         |           |           |           |           |           |           |
| 3.3 | Игры в воде  | 20          | 3         | 4         | 2         | 2         | 3         | 3         | 1         | 2         |           |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 33          |           | 3         | 4         | 3         | 5         | 3         | 5         | 5         | 5         |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 32          |           | 3         | 2         | 5         | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | -           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | -           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 3           |           |           |           |           |           |           | 3         | 2         | 1         |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>3</b>    |           |           | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |
| 5   | <b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>           | <b>6</b>    |           |           |           | <b>3</b>  |           |           |           |           | <b>3</b>  |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>  | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |

Годовой план-график на 2025-2026 учебный год (базовый уровень)

| №   | Раздел   | Всего часов | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
|-----|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>    | <b>2</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>24</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 12          | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 2.2 | Передвижения   | 12          | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 1         |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 12          |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>  | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>10</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | 12          | 6         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | 12          | 4         | 5         | 3         |           |           |           |           |           |           |
| 3.3 | Игры в воде  | 20          | 3         | 4         | 2         | 2         | 3         | 3         | 1         | 2         |           |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 20          |           | 3         | 4         | 3         | 2         | 1         | 2         | 3         | 2         |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 20          |           | 3         | 2         | 5         | 2         | 2         | 3         | 1         | 2         |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | 26          |           |           |           |           | 5         | 4         | 1         |           | 3         |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | 12          |           |           |           |           |           |           | 5         | 5         | 2         |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 6           |           |           |           |           |           |           | 3         | 2         | 1         |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>3</b>    |           |           | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |
| 5   | <b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>           | <b>5</b>    |           |           |           | <b>3</b>  |           |           |           |           | <b>3</b>  |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>  | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |

Годовой план-график на 2025-2026 учебный год (продвинутый уровень)

| №   | Раздел   | Всего часов | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
|-----|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1   | <b>Введение в программу</b>                          | <b>4</b>    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2   | <b>ОФП и СФП</b>                                     | <b>24</b>   | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  |
| 2.1 | ОРУ, иммитационные упр.                              | 12          | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 1         | 1         |
| 2.2 | Передвижения   | 12          | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 1         |
| 2.3 | Подвижные игры                                       | 12          |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         |           | 1         |
| 3   | <b>Технико-тактическая (плавательная) подготовка</b> | <b>109</b>  | <b>13</b> | <b>15</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>15</b> | <b>13</b> | <b>10</b> |
| 3.1 | Подготовительные упр.                                | -           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.2 | Учебные прыжки                                       | -           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3.3 | Игры в воде  | 19          | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           | 1         |           |
| 3.4 | Техника плавания в/с                                 | 24          | 5         | 4         | 2         | 2         | 2         |           | 3         | 4         | 2         |
| 3.5 | Техника плавания н/сп                                | 24          | 6         | 3         | 3         | 3         | 1         |           | 3         | 3         | 2         |
| 3.6 | Техника плавания брасс                               | 24          |           | 6         | 5         | 4         | 4         | 4         | 1         |           |           |
| 3.7 | Техника плавания дельфин                             | 24          |           |           |           |           | 4         | 4         | 7         | 4         | 5         |
| 3.8 | Техника стартов и поворотов                          | 9           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 4   | <b>Соревновательная деятельность</b>                 | <b>9</b>    |           |           | <b>1</b>  |           |           | <b>1</b>  |           | <b>1</b>  |           |
| 5   | <b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>           | <b>6</b>    |           |           |           | <b>3</b>  |           |           |           |           | <b>3</b>  |
|     | <b>ИТОГО</b>   | <b>312</b>  | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>18</b> | <b>16</b> | <b>16</b> |



*Приложение №3  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Плавание» (разноуровневая*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
“Детско-юношеская спортивная школа” с.Красное Краснинского муниципального района  
Липецкой области.

**Рабочая программа**  
на 2025 - 2024 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной разноуровневой  
общеразвивающей программе в области физической  
культуры и спорта по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

*по предметной области:  
«Введение в программу» - 2 часа*

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст обучающихся 5-17 лет  
Тренер-преподаватель Зайцев А.Ю. \_\_\_\_

с.Красное 2025 г.

## 1.Содержание программы

| <b>Уровень программы</b> | <b>Теория – 1 час</b>  | <b>Практическая деятельность – 1 час</b>              |
|--------------------------|--|---|
| Стартовый                | Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием. | Организованный вход в воду, построение вдоль бортика. |
| Базовый                  | Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физическими упражнениями.                | Осуществление индивидуальных и групповых действий.    |
| Продвинутый              |  | Начальное тестирование                                |

## 2.Календарно-тематическое планирование

| № за<br>ня<br>ти<br>я | Дата по<br>плану | Дата по<br>факт<br>у | Тема раздела предметной области  | Кол-во часов  |              |           |
|-----------------------|------------------|----------------------|--|---------------|--------------|-----------|
|                       |                  |                      |  | тео<br>рия    | практ<br>ика | всег<br>о |
| 1                     |                  |                      | Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях плаванием.<br>Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях физическими упражнениями.<br>Организованный вход в воду, построение вдоль бортика. Осуществление индивидуальных и групповых действий.<br>Начальное тестирование. | 1             | 1            | 2         |
|                       |                  |                      | <b>ИТОГО</b>   | <b>2 часа</b> |              |           |

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»  
с.Красное Краснинского муниципального района Липецкой области.

**Рабочая программа**  
на 2025 - 2026 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной разноуровневой  
общеразвивающей программе в области физической  
культуры и спорта по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»  
*по предметной области:  
ОФП и СФП» - 24 часа*

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст обучающихся 5-17 лет  
Тренер-преподаватель Зайцев А.Ю.\_

с.Красное 2025 г.

## 1.Содержание программы

### 3.2.Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

| Уровень   | Вс<br>его<br>ча<br>сов | Теория  | Ко<br>л-<br>во<br>ча<br>со<br>в | Практическая<br>деятельность  | Ко<br>л-<br>во<br>ча<br>со<br>в |
|---|------------------------|---|---------------------------------|---|---------------------------------|
| <b>Раздел 2.1: «Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше»</b> |                        |   |                                 |   |                                 |
| Стартовый   | 12                     | Техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.   | 1                               | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов. Имитационные упражнения   | 11                              |
| Базовый   | 12                     | Краткая характеристика физических упражнений по направленности воздействия, техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 1                               | Общеразвивающие упражнения для формирования осанки, на развитие гибкости, координации. Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка), с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы). Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. | 11                              |
| Продви-<br>нутый  | 12                     | Характеристика физических упражнений по направленности воздействия. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.  | 1                               | Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Самостоятельно проводить комплекс ОРУ и имитационных упражнений  | 11                              |
| <b>Раздел 2.2: «Различные виды передвижения»</b>                                    |                        |   |                                 |   |                                 |
| Стартовый   | 6                      | Основы техники ходьбы и бега.   | 1                               | Различные виды передвижений   | 5                               |
| Базовый   | 6                      | Основы техники ходьбы и   | 1                               | Различные виды  | 5                               |

|  |   |  |   |   |   |
|--|---|--|---|---|---|
|  |   | бега.  |   | передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде.   |   |
| Продви-<br>нутый                                 | 6 | Основы техники ходьбы и бега.  | 1 | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде, из разных стартовых положений, челночный бег, бег в удобном, спокойном темпе в чередовании с ходьбой до 5 мин. | 5 |
| <b>Раздел 2.3: «Подвижные и спортивные игры»</b> |   |  |   |   |   |
| Стартовый  | 6 | Название и правила подвижных игр.  | 1 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами.  | 5 |
| Базовый  | 6 |  | 1 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами.  | 6 |
| Продви-<br>нутый                                 | 6 | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | 1 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости, с бегом и прыжками, преодолением препятствий, без предметов и с предметами.  | 6 |

## 2. Календарно-тематическое планирование предметной области «ОФП И СФП»

### Стартовый уровень

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области  | Кол-во часов |          |          |
|-------------------|---------------------|----------------|--|--------------|----------|----------|
|                   |                     |                |  | теория       | практика | всего    |
| <b>2</b>          |                     | <b>2.1</b>     | Техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений.<br>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.         | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |
| <b>4</b>          |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>6</b>          |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>10</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>12</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>14</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками, преодолением препятствий   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>20</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие выносливости   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>24</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>26</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>28</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>31</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>35</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>38</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Название и правила подвижных игр.  | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |
| <b>41</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.<br>Имитационные упражнения      |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>44</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>47</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ без предметов. Имитационные упражнения   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |

|           |  |            |   |          |           |           |
|-----------|--|------------|---|----------|-----------|-----------|
| <b>50</b> |  | <b>2.1</b> | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей.  |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>53</b> |  | <b>2.3</b> | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости  |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>56</b> |  | <b>2.1</b> | ОРУ, упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов. Имитационные упражнения |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>59</b> |  | <b>2.2</b> | Основы техники ходьбы и бега.   | <b>1</b> |           | <b>1</b>  |
| <b>62</b> |  | <b>2.1</b> | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов.                              |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>65</b> |  | <b>2.3</b> | Эстафеты и подвижные игры с предметами.   |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>68</b> |  | <b>2.2</b> | Различные виды передвижений   |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| <b>70</b> |  | <b>2.1</b> | ОРУ в движении. Имитационные упражнения   |          | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
|           |  |            | <b>ИТОГО</b>  | <b>3</b> | <b>21</b> | <b>24</b> |

## Календарно-тематическое планирование предметной области «ОФП И СФП»

### Базовый уровень

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области  | Кол-во часов |          |          |
|-------------------|---------------------|----------------|--|--------------|----------|----------|
|                   |                     |                |  | теория       | практика | всего    |
| <b>2</b>          |                     | <b>2.1</b>     | Краткая характеристика физических упражнений по направленности воздействия, техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений.<br>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.   | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |
| <b>4</b>          |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>6</b>          |                     | <b>2.1</b>     | Общеразвивающие упражнения для формирования осанки.  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>10</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ на развитие гибкости, координации.   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>12</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>14</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками, преодолением препятствий   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>20</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие выносливости   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>24</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>26</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка)   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>28</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>31</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>35</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы).  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>38</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности.   | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |



|    |  |     |  |          |                |           |
|----|--|-----|--|----------|----------------|-----------|
| 41 |  | 2.1 | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей с использованием простейших гимнастических снарядов. Имитационные упражнения   |          | 1              | 1         |
| 44 |  | 2.2 | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |          | 1              | 1         |
| 47 |  | 2.1 | ОРУ без предметов. Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде.  |          | 1              | 1         |
| 50 |  | 2.1 | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей.   |          | 1              | 1         |
| 53 |  | 2.3 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости   |          | 1              | 1         |
| 56 |  | 2.1 | ОРУ, Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка)  |          | 1              | 1         |
| 59 |  | 2.2 | Основы техники ходьбы и бега.  | 1        |                | 1         |
| 62 |  | 2.1 | Упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы).  |          | 1              | 1         |
| 65 |  | 2.3 | Эстафеты и подвижные игры с предметами.  |          | 1              | 1         |
| 68 |  | 2.2 | Различные виды передвижений  |          | 1              | 1         |
| 70 |  | 2.1 | ОРУ в движении. Имитационные упражнения  |          | 1              | 1         |
|    |  |     | <b>ИТОГО</b>   | <b>2</b> | <b>22</b>      | <b>24</b> |
|    |  |     |  |          | <b>24 часа</b> |           |

## Календарно-тематическое планирование предметной области «ОФП И СФП»

### Продвинутый уровень

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области  | Кол-во часов |          |          |
|-------------------|---------------------|----------------|--|--------------|----------|----------|
|                   |                     |                |  | теория       | практика | всего    |
| <b>2</b>          |                     | <b>2.1</b>     | Краткая характеристика физических упражнений по направленности воздействия, техника исполнения, дыхание при выполнении физических упражнений.<br>Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.   | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |
| <b>4</b>          |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>6</b>          |                     | <b>2.1</b>     | Общеразвивающие упражнения для формирования осанки.  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>10</b>         |                     | <b>2.1</b>     | ОРУ на развитие гибкости, координации.   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>12</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>14</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками, преодолением препятствий   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>20</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие выносливости   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>24</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>26</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка)   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>28</b>         |                     | <b>2.2</b>     | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>31</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие быстроты   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>35</b>         |                     | <b>2.1</b>     | Упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы).  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>38</b>         |                     | <b>2.3</b>     | Название и правила подвижных игр, понятие эстафет, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности.   | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |

|    |  |     |  |   |                |   |
|----|--|-----|--|---|----------------|---|
| 41 |  | 2.1 | Самостоятельно провести комплекс ОРУ и имитационных упражнений   |   | 1              | 1 |
| 44 |  | 2.2 | Различные виды передвижений: обычные ходьба и бег, на носках, с изменением направления и скорости передвижения, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, с преодолением препятствий, бег со старта по команде. |   | 1              | 1 |
| 47 |  | 2.1 | ОРУ без предметов. Имитационные упражнения на суше, сходные по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде.  |   | 1              | 1 |
| 50 |  | 2.1 | Упражнения для развития силы и скоростно-силовых способностей.   |   | 1              | 1 |
| 53 |  | 2.3 | Эстафеты и подвижные игры, направленные на развитие ловкости   |   | 1              | 1 |
| 56 |  | 2.1 | ОРУ, Упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина, гимнастическая скамейка)  |   | 1              | 1 |
| 59 |  | 2.2 | Основы техники ходьбы и бега.  | 1 |                | 1 |
| 62 |  | 2.1 | Упражнения с отягощениями (набивные мячи весом 1 кг, гантели, эспандеры, резиновые амортизаторы).  |   | 1              | 1 |
| 65 |  | 2.3 | Эстафеты и подвижные игры с предметами.  |   | 1              | 1 |
| 68 |  | 2.2 | Различные виды передвижений  |   | 1              | 1 |
| 70 |  | 2.1 | ОРУ в движении. Имитационные упражнения  |   | 1              | 1 |
|    |  |     | <b>ИТОГО</b>   |   | <b>24 часа</b> |   |

*Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа» с.Красное Краснинского муниципального района  
Липецкой области*

**Рабочая программа**  
на 2025- 2026 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной разноуровневой  
общеразвивающей программе в области физической  
культуры и спорта по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»  
*по предметной области:*  
*«Технико-тактическая(плавательная)подготовка»*

Срок реализации программы - 1 год  
Возраст обучающихся 5-17 лет  
Тренер-преподаватель Зайцев А.Ю.

---

с.Красное 2025 г.

**1.Содержание программы**  
**Предметная область «Плавательная подготовка»**

| Уровень   | Всего часов | Теория   | Кол-во часов | Практическая деятельность   | Кол-во часов |
|---|-------------|--|--------------|---|--------------|
| <b>Раздел 3.1: «Подготовительные упражнения для освоения с водой»</b> |             |  |              |   |              |
| Стартовый   | 6           | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | 1            | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплытия и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.  | 5            |
| Базовый   | 6           | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами. | 1            | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде, всплытия и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.  | 5            |
| Продвинутый   | -           |  | -            |   | -            |
| <b>Раздел 3.2: «Учебные прыжки в воду»</b>                            |             |  |              |   |              |
| Стартовый   | 12          | Техника безопасности при выполнении соскоков и Прыжков   | 1            | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдатином", «бомбочкой», "стрела". | 11           |
| Базовый   | 12          | Техника безопасности при   | 1            | Прыжки и соскоки в воду   | 11           |

|   |    |   |   |  |    |
|---|----|---|---|--|----|
|   |    | выполнении соскоков и прыжков   |   | из и.п. сидя на бортике бассейна, из упор присев, из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду, прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду, "солдати́ком", «бомбочкой», "стрела". |    |
| Продви-<br>нутый                          | -  |   | - |  | -  |
| <b>Раздел 3.3: «Игры в воде»</b>          |    |   |   |  |    |
| Стартовый                                 | 20 | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | 2 | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.                                    | 18 |
| Базовый                                   | 20 | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности. | 2 | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.                                    | 18 |
| Продви-<br>нутый                          | 4  |   |   | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.  | 4  |
| <b>Раздел 3.4: «Техника плавания в/с»</b> |    |   |   |  |    |
| Стартовый                                 | 33 | Краткие сведения по технике в/с.  | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с.   | 32 |
| Базовый                                   | 20 | Краткие сведения по технике в/с.  | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при   | 19 |

|   |    |  |   |  |    |
|---|----|--|---|--|----|
|   |    |  |   | плавании в/с.  |    |
| Продви-<br>нутый                            | 24 | Краткие сведения по технике в/с. Основные термины, ошибки техники.   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании в/с. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.5: «Техника плавания н/с»</b>   |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                   | 32 | Краткие сведения по технике н/с.                                     | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с.   | 31 |
| Базовый                                     | 20 | Краткие сведения по технике н/с.                                     | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с.   | 19 |
| Продви-<br>нутый                            | 24 | Краткие сведения по технике н/с. Основные термины, ошибки техники.   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании н/с. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.6: «Техника плавания брасс»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый                                   | -  | -  | - | -  |    |
| Базовый                                     | 13 | Краткие сведения по технике брасс.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс.   | 12 |
| Продви-<br>нутый                            | 24 | Краткие сведения по технике брасс. Основные термины, ошибки техники. | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании брасс. Совершенствование техники плавания.   | 23 |

|   |    |  |   |  |    |
|---|----|--|---|--|----|
|   |    |  |   | Упражнения на исправление ошибок в технике.  |    |
| <b>Раздел 3.7: «Техника плавания дельфин»</b>               |    |  |   |  |    |
| Стартовый   | -  | -  | - | -  | -  |
| Базовый   | 12 | Краткие сведения по технике дельфин.                                   | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин.   | 21 |
| Продвину-<br>нутый  | 24 | Краткие сведения по технике дельфин. Основные термины, ошибки техники. | 1 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания, движений руками и дыхания, общего согласования движений при плавании дельфин. Совершенствование техники плавания. Упражнения на исправление ошибок в технике. | 23 |
| <b>Раздел 3.8: «Техника спортивных стартов и поворотов»</b> |    |  |   |  |    |
| Стартовый   | 6  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине  | 5  |
| Базовый   | 6  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине<br>Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине                       | 5  |
| Продвину-<br>нутый  | 9  | Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.            | 1 | Старт из воды<br>Стартовый прыжок с тумбочки<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине<br>Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине<br>Поворот кувырком   | 8  |



## 2. Календарно-тематическое планирование предметной области «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

### Стартовый уровень

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области   | Кол-во часов |              |       |
|-------------------|---------------------|----------------|---|--------------|--------------|-------|
|                   |                     |                |   | теори<br>я   | практи<br>ка | всего |
| 2                 |                     | 3.1            | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами.            | 1            |              | 1     |
| 3                 |                     | 3.1            | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды  |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.2            | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике Бассейна  |              | 1            |       |
| 4                 |                     | 3.1            | Упражнения для погружения в воду с головой  |              | 1            | 1     |
| 5                 |                     | 3.1            | Упражнения для подныривания и открывания глаз в воде  |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.2            | Прыжки и соскоки в воду из упор присев  |              | 1            |       |
| 6                 |                     | 3.1            | Упражнения для всплывания и лежания на воде   |              | 1            | 1     |
| 7                 |                     | 3.1            | Упражнения для выдохов в воду, скольжения.  |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.3            | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде                         |              | 1            |       |
| 8                 |                     | 3.2            | Прыжки и соскоки в воду из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.3            | Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду  |              | 1            |       |
| 9                 |                     | 3.2            | Техника безопасности при выполнении соскоков и Прыжков  | 1            |              | 2     |
|                   |                     | 3.3            | Игры с выдохами в воду  |              | 1            |       |
| 10                |                     | 3.2            | Прыжки в воду из упора присев махом рук вперед  |              | 1            | 1     |
| 11                |                     | 3.2            | Соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду  |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.3            | Игры с выдохами в воду  |              | 1            |       |
| 12                |                     | 3.4            | Упражнения для изучения техники кроля на груди: изучения движений ногами у опоры и с доской                                     |              | 1            | 1     |
| 13                |                     | 3.2            | Прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду  |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.5            | Упражнения для изучения техники кроля на спине: изучения движений ногами у опоры и с доской                                     |              | 1            |       |
| 14                |                     | 3.4            | Упражнения для изучения техники кроля на груди: упражнения для изучения движений ногами и Дыхания                               |              | 1            | 1     |
| 15                |                     | 3.2            | Прыжки "солдатином", «бомбочкой», "стрела".   |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.5            | Упражнения для изучения техники кроля на спине: упражнения для изучения движений ногами   |              | 1            |       |
| 16                |                     | 3.3            | Игры со скольжением   |              | 1            | 2     |
|                   |                     | 3.4            | Упражнения для изучения техники кроля на груди:   |              | 1            |       |

|    |  |            |  |   |        |   |
|----|--|------------|--|---|--------|---|
|    |  |            | упражнения для изучения движений ногами и дыхания  |   |        |   |
| 17 |  | 3.3<br>3.5 | Игры с нырянием<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами  |   | 1<br>1 | 2 |
| 18 |  | 3.2<br>3.3 | Соскок ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки<br>Игры с нырянием  |   | 1<br>1 | 2 |
| 19 |  | 3.2<br>3.4 | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений ногами и дыхания                                    |   | 1<br>1 | 2 |
| 20 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |   | 1      | 1 |
| 21 |  | 3.2<br>3.5 | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки<br>Краткие сведения по технике н/с.  | 1 | 1      | 2 |
| 22 |  | 3.2<br>3.5 | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой тумбочки<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами  |   | 1<br>1 | 2 |
| 23 |  | 3.3<br>3.4 | Название и правила игр на воде, инвентарь, организация, правила поведения и безопасности.<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:   | 1 | 1      | 2 |
| 25 |  | 3.3<br>3.4 | Игры «Чехарда», «Торпеда», «Гонка мячей»<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |   | 1<br>1 | 2 |
| 26 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами   |   | 1      | 1 |
| 27 |  | 3.3<br>3.5 | Игры с элементами техники плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   |   | 1<br>1 | 2 |
| 28 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |   | 1      | 1 |
| 29 |  | 3.3<br>3.5 | Игры «Чехарда», «Торпеда», «Гонка мячей»<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   |   | 1<br>1 | 2 |
| 30 |  | 3.4<br>3.5 | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками |   | 1<br>1 | 2 |
| 33 |  | 3.4<br>3.5 | Краткие сведения по технике в/с.<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   | 1 | 1      | 2 |
| 34 |  | 3.3<br>3.4 | Игры с элементами техники плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:  |   | 1<br>1 | 2 |

|    |  |            |  |   |        |   |
|----|--|------------|--|---|--------|---|
| 35 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 36 |  | 3.4<br>3.5 | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками                 |   | 1<br>1 | 2 |
| 37 |  | 3.3<br>3.4 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Краткие сведения по технике в/с.  | 1 | 1      | 2 |
| 38 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 39 |  | 3.3<br>3.5 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники н/с: упражнения для изучения движений ногами  | 1 | 1      | 2 |
| 40 |  | 3.4<br>3.5 | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений |   | 1<br>1 | 2 |
| 41 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 42 |  | 3.3<br>3.5 | Игры с мячом<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1<br>1 | 2 |
| 43 |  | 3.3<br>3.4 | Игры с мячом<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1<br>1 | 2 |
| 44 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 45 |  | 3.3<br>3.5 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1<br>1 | 2 |
| 46 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 47 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 48 |  | 3.4<br>3.8 | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.   | 1 | 1      | 2 |

|    |  |            |  |   |        |   |
|----|--|------------|--|---|--------|---|
| 49 |  | 3.3<br>3.4 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:   |   | 1<br>1 | 2 |
| 50 |  | 3.4        | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1      | 1 |
| 51 |  | 3.5<br>3.4 | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Краткие сведения по технике в/с.  | 1 | 1      | 2 |
| 52 |  | 3.5<br>3.4 | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений |   | 1<br>1 | 2 |
| 53 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений  |   | 1      | 1 |
| 54 |  | 3.5<br>3.8 | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки и из воды  |   | 1<br>1 | 2 |
| 55 |  | 3.5<br>3.8 | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки и из воды  |   | 1<br>1 | 2 |
| 56 |  | 3.5        | Совершенствование навыка плавания кролем на спине  |   | 1      | 1 |
| 57 |  | 3.3<br>3.4 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Совершенствование навыка плавания кролем на груди   |   | 1<br>1 | 2 |
| 58 |  | 3.4<br>3.5 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди<br>Совершенствование навыка плавания кролем на спине   |   | 1<br>1 | 2 |
| 59 |  | 3.5        | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1      | 1 |
| 60 |  | 3.4<br>3.5 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди<br>Совершенствование навыка плавания кролем на спине   |   | 1<br>1 | 2 |
| 61 |  | 3.4<br>3.8 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди<br>Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки и из воды  |   | 1<br>1 | 2 |
| 63 |  | 3.5<br>3.8 | Совершенствование навыка плавания кролем на спине<br>Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине   |   | 1<br>1 | 2 |
| 64 |  | 3.3<br>3.4 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Совершенствование навыка плавания кролем на   |   | 1<br>1 | 2 |

|           |  |            |   |  |          |          |
|-----------|--|------------|---|--|----------|----------|
|           |  |            | груди   |  |          |          |
| <b>65</b> |  | <b>3.4</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на груди |  | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>66</b> |  | <b>3.5</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на спине |  | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.4</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на груди |  | <b>1</b> |          |
| <b>67</b> |  | <b>3.4</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на груди |  | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.5</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на спине |  | <b>1</b> |          |
| <b>68</b> |  | <b>3.5</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на спине |  | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>69</b> |  | <b>3.4</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на груди |  | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.8</b> | Упражнения для изучения поворота в/с              |  | <b>1</b> |          |
| <b>72</b> |  | <b>3.5</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на спине |  | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.4</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на груди |  | <b>1</b> |          |
|           |  |            |   |  |          |          |

**Календарно-тематическое планирование  
предметной области «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Базовый уровень**

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области   | Кол-во часов |          |          |
|-------------------|---------------------|----------------|---|--------------|----------|----------|
|                   |                     |                |   | теория       | практика | всего    |
| <b>2</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Физические свойства воды, дыхание при выполнении упражнений в воде, элементарные гребковые движения руками и ногами.            | <b>1</b>     |          | <b>1</b> |
| <b>3</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды  |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.2</b>     | Прыжки и соскоки в воду из и.п. сидя на бортике бассейна  |              | <b>1</b> |          |
| <b>4</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Упражнения для погружения в воду с головой  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>5</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Упражнения для подныривания и открывания глаз в воде  |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.2</b>     | Прыжки и соскоки в воду из упор присев  |              | <b>1</b> |          |
| <b>6</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Упражнения для всплывания и лежания на воде   |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>7</b>          |                     | <b>3.1</b>     | Упражнения для выдохов в воду, скольжения.  |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.3</b>     | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду и открыванием глаз в воде                         |              | <b>1</b> |          |
| <b>8</b>          |                     | <b>3.2</b>     | Прыжки и соскоки в воду из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.3</b>     | Игры с всплыванием и лежанием на воде, выдохами в воду  |              | <b>1</b> |          |
| <b>9</b>          |                     | <b>3.2</b>     | Техника безопасности при выполнении соскоков и прыжков  | <b>1</b>     |          | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.3</b>     | Игры с выдохами в воду  |              | <b>1</b> |          |
| <b>10</b>         |                     | <b>3.2</b>     | Прыжки в воду из упора присев махом рук вперед  |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>11</b>         |                     | <b>3.2</b>     | Соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду  |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.3</b>     | Игры с выдохами в воду  |              | <b>1</b> |          |
| <b>12</b>         |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения техники кроля на груди: изучения движений ногами у опоры и с доской                                     |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>13</b>         |                     | <b>3.2</b>     | Прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду  |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения техники кроля на спине: изучения движений ногами у опоры и с доской                                     |              | <b>1</b> |          |
| <b>14</b>         |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения техники кроля на груди: упражнения для изучения движений ногами и дыхания                               |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>15</b>         |                     | <b>3.2</b>     | Прыжки "солдатином", «бомбочкой», "стрела".   |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения техники кроля на спине: упражнения для изучения движений ногами   |              | <b>1</b> |          |
| <b>16</b>         |                     | <b>3.3</b>     | Игры со скольжением   |              | <b>1</b> | <b>2</b> |

|           |  |                          |  |          |                      |          |
|-----------|--|--------------------------|--|----------|----------------------|----------|
|           |  | <b>3.4</b>               | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений ногами и дыхания   |          | <b>1</b>             |          |
| <b>17</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.5</b> | Игры с нырянием<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами  |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>18</b> |  | <b>3.2</b><br><b>3.3</b> | Соскок ногами вниз с высокого бортика или<br>стартовой тумбочки<br>Игры с нырянием   |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>19</b> |  | <b>3.2</b><br><b>3.4</b> | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой<br>тумбочки<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений ногами и дыхания                                 |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>20</b> |  | <b>3.4</b>               | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>21</b> |  | <b>3.2</b><br><b>3.5</b> | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой<br>тумбочки<br>Краткие сведения по технике н/с.   | <b>1</b> | <b>1</b>             | <b>2</b> |
| <b>22</b> |  | <b>3.2</b><br><b>3.5</b> | Прыжок в воду с высокого бортика или стартовой<br>тумбочки<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами   |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>23</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.4</b> | Название и правила игр на воде, инвентарь,<br>организация, правила поведения и безопасности.<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:  | <b>1</b> | <b>1</b>             | <b>2</b> |
| <b>25</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.4</b> | Игры «Чехарда», «Торпеда», «Гонка мячей»<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>26</b> |  | <b>3.5</b>               | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений ногами   |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>27</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.5</b> | Игры с элементами техники плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>28</b> |  | <b>3.4</b>               | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>29</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.5</b> | Игры «Чехарда», «Торпеда», «Гонка мячей»<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>30</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.5</b> | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>33</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.5</b> | Краткие сведения по технике в/с.<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками   | <b>1</b> | <b>1</b>             | <b>2</b> |
| <b>34</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.4</b> | Игры с элементами техники плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:  |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |

|    |  |            |   |   |        |   |
|----|--|------------|---|---|--------|---|
| 35 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1      | 1 |
| 36 |  | 3.5<br>3.6 | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения движений руками<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений ногами              |   | 1<br>1 | 2 |
| 37 |  | 3.3<br>3.6 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Краткие сведения по технике брасс.   | 1 | 1      | 2 |
| 38 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1      | 1 |
| 39 |  | 3.3<br>3.6 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений ногами   | 1 | 1      | 2 |
| 40 |  | 3.4<br>3.6 | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений ногами |   | 1<br>1 | 2 |
| 41 |  | 3.5        | Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1      | 1 |
| 42 |  | 3.3<br>3.5 | Игры с мячом<br>Упражнения для изучения техники кроля на спине:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1<br>1 | 2 |
| 43 |  | 3.3<br>3.6 | Игры с мячом<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания  |   | 1<br>1 | 2 |
| 44 |  | 3.6        | Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания  |   | 1      | 1 |
| 45 |  | 3.3<br>3.6 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания   |   | 1<br>1 | 2 |
| 46 |  | 3.4        | Упражнения для изучения техники кроля на груди:<br>упражнения для изучения общего согласования движений   |   | 1      | 1 |
| 47 |  | 3.6        | Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения движений руками и дыхания  |   | 1      | 1 |
| 48 |  | 3.6<br>3.8 | Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения общего согласования движений<br>Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.                                | 1 | 1      | 2 |
| 49 |  | 3.3<br>3.4 | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники кроля на груди:  |   | 1<br>1 | 2 |



|    |  |     |  |   |   |   |
|----|--|-----|--|---|---|---|
| 50 |  | 3.4 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1 | 1 |
| 51 |  | 3.5 | Упражнения для изучения техники кроля на спине: упражнения для изучения общего согласования движений | 1 | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Краткие сведения по технике дельфин.   |   |   |   |
| 52 |  | 3.5 | Упражнения для изучения техники кроля на спине: упражнения для изучения общего согласования движений |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений ногами и дыхания           |   | 1 |   |
| 53 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений ногами и дыхания           |   | 1 | 1 |
| 54 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений ногами и дыхания           |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки и из воды                                       |   | 1 |   |
| 55 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений руками и дыхания           |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине                                    |   | 1 |   |
| 56 |  | 3.5 | Совершенствование навыка плавания кролем на спине  |   | 1 | 1 |
| 57 |  | 3.3 | Эстафеты с элементами способов плавания  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.4 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1 |   |
| 58 |  | 3.4 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.5 | Совершенствование навыка плавания кролем на спине  |   | 1 |   |
| 59 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений руками и дыхания           |   | 1 | 1 |
| 60 |  | 3.4 | Совершенствование навыка плавания кролем на груди  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений руками и дыхания           |   | 1 |   |
| 61 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения движений руками и дыхания           |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки и из воды                                       |   | 1 |   |
| 63 |  | 3.7 | Упражнения для изучения техники дельфин: упражнения для изучения общего согласования движений        |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине                                |   | 1 |   |

|           |  |                          |   |  |                      |          |
|-----------|--|--------------------------|---|--|----------------------|----------|
| <b>64</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.7</b> | Эстафеты с элементами способов плавания<br>Упражнения для изучения техники дельфин:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений              |  | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>65</b> |  | <b>3.6</b>               | Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений  |  | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>66</b> |  | <b>3.5</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на<br>спине<br>Упражнения для изучения техники дельфин:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений |  | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>67</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.6</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на<br>груди<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений  |  | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>68</b> |  | <b>3.7</b>               | Упражнения для изучения техники дельфин:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений   |  | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>69</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.8</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на<br>груди<br>Упражнения для изучения поворота «маятником» в<br>брассе и в дельфине                               |  | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>72</b> |  | <b>3.5</b><br><b>3.6</b> | Совершенствование навыка плавания кролем на<br>спине<br>Упражнения для изучения техники брасса:<br>упражнения для изучения общего согласования<br>движений  |  | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  |                          |   |  |                      |          |

# **Календарно-тематическое планирование предметной области «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»**

## **Продвинутый уровень**

| № зан<br>яти<br>я | Дата<br>по<br>плану | № Раз-<br>дела | Тема раздела предметной области                                      | Кол-во часов |          |          |
|-------------------|---------------------|----------------|--|--------------|----------|----------|
|                   |                     |                |  | теория       | практика | всего    |
| <b>2</b>          |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания в/с.               |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>3</b>          |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания в/с.               |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания н/с.               |              | <b>1</b> |          |
| <b>4</b>          |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания н/с.               |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>5</b>          |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания н/с.               |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.3</b>     | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.      |              | <b>1</b> |          |
| <b>6</b>          |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания в/с.               |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>7</b>          |                     | <b>3.4</b>     | Краткие сведения по технике в/с. Основные термины, ошибки техники.   | <b>1</b>     |          | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания н/с.               |              | <b>1</b> |          |
| <b>8</b>          |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания н/с                |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.8</b>     | Старт из воды  |              | <b>1</b> |          |
| <b>9</b>          |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания в/с                |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания н/с                |              | <b>1</b> |          |
| <b>10</b>         |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания в/с                |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>11</b>         |                     | <b>3.3</b>     | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.      |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания н/с                |              | <b>1</b> |          |
| <b>12</b>         |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания в/с                |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>13</b>         |                     | <b>3.6</b>     | Краткие сведения по технике брасс. Основные термины, ошибки техники. | <b>1</b>     |          | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.8</b>     | Стартовый прыжок с тумбочки  |              | <b>1</b> |          |
| <b>14</b>         |                     | <b>3.6</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания брасс              |              | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>15</b>         |                     | <b>3.4</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания в/с                |              | <b>1</b> | <b>2</b> |
|                   |                     | <b>3.6</b>     | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания брасс              |              | <b>1</b> |          |
| <b>16</b>         |                     | <b>3.5</b>     | Упражнения для изучения движений руками и дыхания н/с                |              | <b>1</b> | <b>2</b> |

|           |  |            |  |          |          |          |
|-----------|--|------------|--|----------|----------|----------|
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания брасс                          |          | <b>1</b> |          |
| <b>17</b> |  | <b>3.4</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания в/с                            |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания брасс                          |          | <b>1</b> |          |
| <b>18</b> |  | <b>3.5</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания н/с                            |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания брасс                          |          | <b>1</b> |          |
| <b>19</b> |  | <b>3.4</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании в/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений руками и дыхания брасс                          |          | <b>1</b> |          |
| <b>20</b> |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании брасс |          | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>21</b> |  | <b>3.5</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании н/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании брасс |          | <b>1</b> |          |
| <b>22</b> |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании брасс |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.8</b> | Стартовый прыжок с тумбочки  |          | <b>1</b> |          |
| <b>23</b> |  | <b>3.5</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании н/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>25</b> |  | <b>3.4</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании в/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании брасс |          | <b>1</b> |          |
| <b>26</b> |  | <b>3.6</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании брасс |          | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>27</b> |  | <b>3.5</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании н/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения на исправление ошибок в технике брасс                                 |          | <b>1</b> |          |
| <b>28</b> |  | <b>3.4</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании в/с.  |          | <b>1</b> | <b>1</b> |
| <b>29</b> |  | <b>3.4</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании в/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения на исправление ошибок в технике брасс                                 |          | <b>1</b> |          |
| <b>30</b> |  | <b>3.5</b> | Краткие сведения по технике н/с. Основные термины, ошибки техники.               | <b>1</b> |          | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.8</b> | Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди и на спине            |          | <b>1</b> |          |
| <b>33</b> |  | <b>3.5</b> | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании н/с.  |          | <b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  | <b>3.6</b> | Упражнения на исправление ошибок в технике брасс                                 |          | <b>1</b> |          |
| <b>34</b> |  | <b>3.6</b> | Упражнения на исправление ошибок в технике брасс                                 |          | <b>1</b> | <b>2</b> |

|    |  |     |   |   |   |   |
|----|--|-----|---|---|---|---|
| 35 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 1 |
| 36 |  | 3.4 | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании в/с. |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 |   |
| 37 |  | 3.5 | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании н/с. |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине              |   | 1 |   |
| 38 |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания батт                          |   | 1 | 1 |
| 39 |  | 3.7 | Краткие сведения по технике батт. Основные термины, ошибки техники.             | 1 |   | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания батт                          |   | 1 |   |
| 40 |  | 3.4 | Упражнения на исправление ошибок в технике в/с.                                 |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений ногами и дыхания батт                          |   | 1 |   |
| 41 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 1 |
| 42 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений руками и дыхания батт                          |   | 1 |   |
| 43 |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений руками и дыхания батт                          |   | 1 | 2 |
| 44 |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений руками и дыхания батт                          |   | 1 | 1 |
| 45 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Поворот кувырком  |   | 1 |   |
| 46 |  | 3.3 | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.                 |   | 1 | 1 |
| 47 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 1 |
| 48 |  | 3.6 | Совершенствование техники плавания брасс  |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений руками и дыхания батт                          |   | 1 |   |
| 49 |  | 3.4 | Упражнения на исправление ошибок в технике в/с.                                 |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений руками и дыхания батт                          |   | 1 |   |
| 50 |  | 3.4 | Упражнения на исправление ошибок в технике в/с.                                 |   | 1 | 1 |
| 51 |  | 3.5 | Упражнения на исправление ошибок в технике н/с.                                 |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании батт |   | 1 |   |
| 52 |  | 3.4 | Упражнения на исправление ошибок в технике в/с.                                 |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании батт |   | 1 |   |
| 53 |  | 3.5 | Упражнения на исправление ошибок в технике н/с.                                 |   | 1 | 1 |
| 54 |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений общего согласования движений при плавании батт |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.8 | Стартовый прыжок с тумбочки   |   | 1 |   |
| 55 |  | 3.5 | Упражнения на исправление ошибок в технике н/с.                                 |   | 1 | 2 |
|    |  | 3.7 | Упражнения для изучения движений общего   |   | 1 |   |

|           |  |                          |   |          |                      |          |
|-----------|--|--------------------------|---|----------|----------------------|----------|
|           |  |                          | согласования движений при плавании батт   |          |                      |          |
| <b>56</b> |  | <b>3.7</b>               | Совершенствование техники плавания батт   |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>57</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.8</b> | Совершенствование техники плавания в/с<br>Краткие сведения по технике спортивных стартов и поворотов.     | <b>1</b> | <b>1</b>             | <b>2</b> |
| <b>58</b> |  | <b>3.3</b><br><b>3.4</b> | Игры с плаванием, с прыжками в воду, с мячом, с нырянием и т.п.<br>Совершенствование техники плавания в/с |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>59</b> |  | <b>3.5</b>               | Совершенствование техники плавания н/с  |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>60</b> |  | <b>3.5</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания н/с<br>Совершенствование техники плавания батт                         |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>61</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания в/с<br>Совершенствование техники плавания батт                         |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>63</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания в/с<br>Совершенствование техники плавания батт                         |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>64</b> |  | <b>3.5</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания н/с<br>Совершенствование техники плавания батт                         |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>65</b> |  | <b>3.7</b>               | Упражнения на исправление ошибок в технике батт   |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>66</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания в/с<br>Упражнения на исправление ошибок в технике батт                 |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>67</b> |  | <b>3.4</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания в/с<br>Упражнения на исправление ошибок в технике батт                 |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>68</b> |  | <b>3.5</b>               | Совершенствование техники плавания н/с  |          | <b>1</b>             | <b>1</b> |
| <b>69</b> |  | <b>3.7</b><br><b>3.8</b> | Упражнения на исправление ошибок в технике батт<br>Стартовый прыжок с тумбочки                            |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
| <b>72</b> |  | <b>3.5</b><br><b>3.7</b> | Совершенствование техники плавания н/с<br>Упражнения на исправление ошибок в технике батт                 |          | <b>1</b><br><b>1</b> | <b>2</b> |
|           |  |                          |   |          |                      |          |

*Приложение №4  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Плавание» (разноуровневая)*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования “Детско-юношеская спортивная школа” с.Красное Краснинского муниципального района Липецкой области

## **Рабочая программа воспитания**

с.Красное 2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка.
2. Особенности организуемого воспитательного процесса
3. Цель и задачи воспитания
4. Формы, методы и содержание деятельности
5. Планируемые результаты и формы их проявления



## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая база**

Рабочая программа воспитания для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры «Плавание» (разноуровневая) разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Примерная программа воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 02 июня 2020г. № 2/20 <http://form.instrao.ru>;
8. Методические рекомендации по разработке программ воспитания ФГБНУ «Институт стратегии развития образования Российской академии образования» <http://form.instrao.ru>

### **Актуальность программы**

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В.Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает,

формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

## **2. Особенности организуемого воспитательного процесса.**

Спецификой образовательного процесса в МБОУ ДО ДЮСШ является реализация общеобразовательных программ в области физической культуры, направленных на физическое воспитание личности и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Процесс воспитания в МБОУ ДО ДЮСШ основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и обучающихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в образовательной организации;
- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие обучающихся и тренеров-преподавателей;
- организация основных совместных дел обучающихся и родителей как предмета совместной заботы взрослых и детей;
- системность, целесообразность и индивидуальность воспитания как

условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБОУ ДО ДЮСШ являются:

- ориентир на создание в образовательной организации психологически комфортной среды для участников образовательных отношений;
- построение отношений между взрослыми и детьми на основе доверия, сотрудничества, любви и уважения личности каждого ребенка;
- важной чертой каждого ключевого дела и большинства используемых для воспитания других совместных дел тренеров-преподавателей и обучающихся является проведение и коллективный анализ их результатов;
- в МБОУ ДО ДЮСШ создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль в совместных делах (от пассивного наблюдателя до организатора);
- тренеры-преподаватели ориентированы на формирование коллективов в рамках учебно-тренировочных групп, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

### **3. Цель и задачи воспитания.**

**Цель воспитания:** формирование у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

**Задачи воспитания:**

- 1) использовать в воспитании детей возможности учебно – тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с обучающимися;
- 2) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 3) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 4) организовывать профориентационную работу с обучающимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 5) формирование активной гражданской позиции, потребности в усвоении социокультурных ценностей общества, привития любви к родному краю и расширение кругозора.

### **4. Формы, методы и содержание деятельности.**

### **Модуль «Учебно – тренировочное занятие»**

Формы реализации модуля:

| № | Наименование мероприятия  | Планируемый результат   |
|---|---|---|
| 1 | «В здоровом теле – здоровый дух»  | <ul style="list-style-type: none"><li>- активизация процесса формирования здорового образа жизни, усиление внимания к формированию представлений о культуре здоровья и физической культуры, наличие у детей первоначального опыта самостоятельного выбора в пользу здорового образа жизни, интереса к физическому развитию, спорту;</li><li>- совершенствование спортивной подготовки обучающихся;</li><li>- установление доверительных отношений между тренером-преподавателем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию детьми требований и поручений педагога через живой диалог</li></ul> |
| 2 | Безопасность жизнедеятельности  | <ul style="list-style-type: none"><li>- инструктажи по правилам поведения на занятиях, соревнованиях, массовых мероприятиях;</li><li>- беседы о безопасном поведении в общественных местах, на дорогах, водных объектах;</li><li>- беседы об информационной безопасности.</li></ul>   |
| 3 | Культура организации рабочего места, внешнего вида. Бережное отношение к оборудованию и оснащению учебного процесса | Приучение обучающихся к культурной организации рабочего места, внешнего вида, бережному отношению к оборудованию и оснащению учебного процесса  |

### **Модуль «Спортивно-массовые мероприятия»**

Формы реализации модуля:

| № | Наименование мероприятия  | Планируемый результат  |
|---|---------------------------|--|
| 1 | Единый день плавания      | - участие в традиционном региональном «Единый день плавания» (муниципальный уровень) |
| 2 | Спортивные соревнования и | - укрепление здоровья и гармоничное развитие детей, удовлетворение                   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | эстафеты                                | естественной потребности в общении, эмоциональном контакте с другими людьми;<br>- осуществление не только спортивных зрелищных мероприятий, но и эффективное решение задачи физического воспитания детей и подростков в период подготовки к спортивно – массовым мероприятиям;<br>- приобретение соревновательного опыта |
| 3 | «Они прославили мой город, мою область» | -расширение представлений о знаменитых земляках Липецкой области,<br>-развитие познавательной активности детей посредством деятельности с привлечением родителей и обучающихся старших групп,<br>-воспитание гордость за своих земляков и за свою принадлежность к россиянам.  |

### **Модуль «Работа с родителями»**

Формы реализации модуля:

| № | Наименование мероприятия   | Планируемый результат  |
|---|--|--|
| 1 | Семейные спортивные праздники<br>«Мама, папа, я- спортивная семья» | - формирование позитивных межличностных взглядов, направленных на сплочение отношений между родителями и детьми  |
| 2 | Ценности традиционной семьи  | - формирование позитивных отношений в системе «педагог - родители - обучающийся»;<br>- беседы/дискуссии: связь поколений семьи, семейный уклад, семейные традиции обучающихся»;<br>- создание ситуаций проявления заботы |

### **Модуль «Профориентация»**

Формы реализации модуля:

| № | Наименование мероприятия     | Планируемый результат  |
|---|------------------------------|--|
| 1 | Профессии в спортивной школе | - формирование представлений о труде как социальном явлении, обеспечивающем потребности человека через расширение круга знаний о профессиях в родном городе и Липецкой области, понимание того, что труд является обязательным, социально значимым компонентом в жизни взрослого |
| 2 | Встречи с интересными людьми |  |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|  |  | человека. |
|--|--|-----------|

### **Модуль «Краснинский край - моя малая Родина»**

Формы реализации модуля:

| № | Наименование мероприятия | Планируемый результат  |
|---|--------------------------|--|
| 1 | «Моё село и я»           | обогащение знаний:<br>- о истории развития нашего края;<br>- о почётных гражданах<br>Краснинского района и их след в истории развития нашей страны.<br>- о исторических памятниках;<br>- воспитание нравственно-патриотических чувств, любви к родному краю, уважение к его истории, бережное отношение к природе. |
| 2 | «Улицы нашего села»      |  |
| 3 | «Знаменитые земляки»     |  |

### **5. Планируемые результаты реализации программы воспитания.**

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, которые взрослые получили в процессе их воспитания,

В процессе реализации программы дети учатся:

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

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования “Детско-юношеская спортивная школа”  
с.Красное Краснинского муниципального района Липецкой области

## **Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год**

с.Красное 2025 г.

| №  | Модуль  | Название мероприятия, события                      | Сроки проведения | Форма проведения                  |
|----|---|--|------------------|-----------------------------------|
| 1  | «Работа с родителями»                                     | Организационное родительское собрание              | сентябрь         | собрание                          |
| 2  | «Учебно – тренировочное занятие»                          | День солидарности в борьбе с терроризмом           | сентябрь         | беседа                            |
| 3  | «Профориентация»  | Профессии в спортивной школе                       | сентябрь         | экскурсия                         |
| 4  | «Учебно – тренировочное занятие»                          | Безопасность жизнедеятельности на занятиях         | сентябрь         | инструктаж                        |
| 5  | «Спортивно-массовые мероприятия»                          | Единая неделя ГТО                                  | октябрь          | Беседа<br>Тестирование<br>конкурс |
| 6  | «Работа с родителями»                                     | Ценности традиционной семьи                        | октябрь          | беседа                            |
| 7  | «Спортивно-массовые мероприятия»                          | Конкурс рисунков «Мой тренер»                      | октябрь          | конкурс                           |
| 8  | «Учебно – тренировочное занятие»                          | День именика                                       | ноябрь           | эстафеты                          |
| 9  | «Спортивно-массовые мероприятия»                          | Единый день плавания                               | декабрь          | Открытое занятие                  |
| 10 | «Учебно – тренировочное занятие»                          | Безопасность в зимний период                       | декабрь          | инструктаж                        |
| 11 | «Работа с родителями»                                     | Родительское собрание, индивидуальные консультации | декабрь          | беседа                            |
| 12 | «Спортивно-массовые мероприятия»                          | Рождественские старты                              |                  | эстафеты                          |
| 13 | «Спортивно-массовые мероприятия»<br>«Работа с родителями» | Конкурс рисунков «Мой папа – спортсмен»            | февраль          | конкурс                           |
| 14 | «Работа с родителями»                                     | Семейные спортивные праздники «Мама, папа, я-      | март             | соревнования                      |



|    |   |  |        |                   |
|----|---|--|--------|-------------------|
|    |   | спортивная семья»  |        |                   |
| 15 | «Учебно –<br>тренировочное<br>занятие»      | «Профилактика<br>травматизма и<br>несчастных<br>случаев с<br>обучающимися на<br>дорогах. | март   | беседа            |
| 16 | «Учебно –<br>тренировочное<br>занятие»      | «В здоровом теле –<br>здоровый дух»,<br>посвященное дню<br>здоровья                      | апрель | Беседа<br>занятие |
| 17 | «Краснинский край<br>- моя малая<br>Родина» | «Улицы нашего<br>города»   | апрель | экскурсия         |
| 18 | «Спортивно-<br>массовые<br>мероприятия»     | Соревнования,<br>посвященные Дню<br>победы   | май    | соревнования      |
| 19 | «Краснинский край<br>- моя малая<br>Родина» | «Они прославили мой<br>город, мой район»   | май    | Беседа<br>кино    |
| 20 | «Учебно –<br>тренировочное<br>занятие»      | «Профилактика<br>травматизма и<br>несчастных<br>случаев с<br>обучающимися летом          | май    | беседа            |