

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДА МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
от 29.08.2025г., протокол 1

Утверждена приказом  
МБОУ ДО ДЮСШ  
от 01.09.2025 № 43/6-од  
Директор \_\_\_\_\_ Д.С. Солопов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»**

Уровень освоения – базовый

Возраст учащихся – 7-9 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**

Волошенко Оксана Валерьевна,  
методист

Сушко Юрий Викторович,  
тренер-преподаватель

г. Мичуринск  
2025

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|                                                                            |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Учреждение</b>                                                       | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Мичуринска Тамбовской области |
| <b>2. Полное название программы</b>                                        | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся плавать»                                                                           |
| <b>3. Сведения об авторе-составителе (авторах-составителях) программы:</b> |                                                                                                                                                         |
| 3.1. Ф.И.О., должность                                                     | Волошенко Оксана Валерьевна, методист<br>Сушко Юрий Викторович, тренер-преподаватель                                                                    |
| <b>4. Сведения о программе</b>                                             |                                                                                                                                                         |
| 4.1. Нормативная база                                                      |                                                                                                                                                         |

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 28.02.2025 г.);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ управления образования и науки Тамбовской области (в ред. от 21.04.2023 г.);

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 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 РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Приказ управления образования и науки Тамбовской области от 22.07.2022 г. №1842/115/303) «Об утверждении

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Тамбовской области и достижения целевых показателей»;</p> <p>Требования к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программам (разработанные ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» – Региональный модельный центр дополнительного образования детей, Тамбов, 2024 г.);</p> <p>Устав МБОУ ДО ДЮСШ.</p> |
| 4.2. Область применения         | Дополнительное образование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4.3. Направленность             | Физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.4. Уровень освоения программы | Ознакомительный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.5. Вид программы              | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.6. Форма обучения             | Очная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4.7. Возраст учащихся           | 7-9 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.8. Продолжительность обучения | 1 год, 168 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## Оглавление

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы                           | 5  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                     | 5  |
| 1.2. Цель и задачи программы                                                                                                   | 7  |
| 1.3. Содержание программы                                                                                                      | 8  |
| 1.4. Планируемые результаты                                                                                                    | 11 |
| Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | 13 |
| 2.1. Календарный учебный график                                                                                                | 13 |
| 2.2. Условия реализации программы                                                                                              | 13 |
| 2.3. Формы аттестации                                                                                                          | 23 |
| 2.4. Оценочные материалы                                                                                                       | 24 |
| 2.5. Методические материалы                                                                                                    | 24 |
| 2.6. Воспитательный компонент программы                                                                                        | 32 |
| 2.7. Список литературы                                                                                                         | 35 |
| Приложение 1. Календарный учебный график                                                                                       | 37 |
| Приложение 2. Календарный план воспитательной работы                                                                           | 73 |
| Приложение 3. Оценочные материалы.                                                                                             | 76 |
| Приложение 4. Методические материалы                                                                                           | 88 |

## **Блок 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### ***1.1. Пояснительная записка***

Программа «Учимся плавать» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация данной программы направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения учащихся, поможет в выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки.

**Уровень освоения программы** – базовый.

**Новизна** программы состоит в том, что программы состоит в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют развивать личностные качества ребенка, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

**Актуальность.** Программа «Учимся плавать» является актуальной, т.к. плавание – высоко востребованный и популярный вид спорта среди подрастающего поколения. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания подрастающего поколения.

Актуальность общеразвивающей программы по плаванию объясняется тем, что необходимо своевременно научить детей навыкам плавания, нужно сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, а также необходимо создать условия для достижения спортивных результатов.

Правильное физическое воспитание ребенка невозможно без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей

потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Отличительные особенности данной образовательной программы.** Специфика данной программы обусловлена использованием различных материалов и технологий, способствующих расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Содержание программы объединено в два тематических блока, каждый из которых реализует отдельную задачу: первый блок содержит основные характеристики данной программы, второй блок предусматривает организационно-педагогические условия реализации данной программы.

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

**Адресат программы.**

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 7 до 9 лет.

**Условия набора учащихся:** для обучения по данной программе принимаются все желающие в возрасте от 7 до 9 лет не имеющие прямых противопоказаний по состоянию здоровья.

**Количество учащихся:** 15-20 человек.

**Объём и срок освоения программы.**

Срок обучения по программе – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 168 часов.

**Формы обучения и режим занятий.**

**Форма обучения** по программе – очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр записей соревнований) и практические занятия (состоят из двух частей, и включают в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть).

**Особенности организации образовательной деятельности.**

Программа представляет собой модульный принцип представления содержания программы и построения учебного плана и календарного учебного графика. Реализация данной программы предусматривает

использование электронного интернет-ресурса в процессе самостоятельной работы по изучению техник плавания.

## ***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель:** обеспечение всестороннего развития физических и психических качеств и функциональных возможностей учащихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями в процессе обучения плаванию, обучение элементарным видам плавания, привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- формировать общие представления о виде спорта плавании,
- познакомить учащихся с историей развития плавания в России и за рубежом,
- научить основам техники плавания, стартов, поворотов,
- научить основам прикладного плавания,
- научить использованию в своей речи спортивной терминологии,
- формировать мотивацию к занятиям плаванием и спортом в широком смысле данного слова.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
- воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- формировать здоровье сберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

|           | Наименование раздела, темы                                                 | Количество часов |           |            | Форма аттестации/контроля      |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|--------------------------------|
|           |                                                                            | Всего            | Теория    | Практика   |                                |
|           | <b>Вводное занятие</b>                                                     | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | беседа, опрос                  |
| <b>1.</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                                   | <b>78</b>        | <b>6</b>  | <b>72</b>  |                                |
| 1.1.      | Знания по физической культуре                                              | 2                | 1         | 1          | опрос                          |
| 1.2.      | Упражнения для рук и плечевого пояса                                       | 22               | 1         | 21         | тестирование                   |
| 1.3.      | Упражнения и средства для развития быстроты                                | 22               | 1         | 21         | тестирование                   |
| 1.4.      | Упражнения и средства для развития ловкости                                | 12               | 1         | 11         | учебные игры                   |
| 1.5.      | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи                                    | 12               | 1         | 11         | тестирование                   |
| 1.6.      | Упражнения для развития общих физических качеств                           | 8                | 1         | 7          | тестирование                   |
| <b>2.</b> | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                             | <b>52</b>        | <b>4</b>  | <b>48</b>  |                                |
| 2.1.      | Упражнения для освоения с водой                                            | 12               | 1         | 11         | тестирование                   |
| 2.2.      | Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей                      | 10               | 1         | 9          | тестирование                   |
| 2.3.      | Упражнения на всплывание и лежание на воде                                 | 12               | 1         | 11         | тестирование                   |
| 2.4.      | Упражнения для освоения выдохов в воду                                     | 12               | 1         | 11         | тестирование                   |
| 2.5.      | Игры с элементами плавания                                                 | 6                |           | 6          | учебные игры                   |
| <b>3.</b> | <b>Диагностика и мониторинг</b>                                            | <b>2</b>         |           | <b>2</b>   |                                |
| 3.1       | Контрольные тесты и диагностика                                            | 2                |           | 2          | контрольные тесты по ОФП и СФП |
| <b>4.</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                              | <b>28</b>        | <b>1</b>  | <b>27</b>  |                                |
| 4.1       | Понятие и виды технической подготовки. Техника плавания разными способами. | 28               | 1         | 27         | тестирование                   |
| <b>5.</b> | <b>Соревновательная подготовка</b>                                         | <b>4</b>         | <b>1</b>  | <b>3</b>   | контрольные игры               |
| 5.1       | Участие в соревнованиях                                                    | 4                | 1         | 3          | контрольные игры               |
|           | <b>Итоговое занятие</b>                                                    | <b>2</b>         | <b>2</b>  |            | беседа, опрос                  |
|           | <b>ИТОГО:</b>                                                              | <b>168</b>       | <b>15</b> | <b>153</b> |                                |

#### Содержание учебного плана

##### Вводное занятие

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Спасательные средства и их применение. Гигиена спортсмена. Спортивное плавание в России. Влияние плавания на физическое развитие человека.

*Практика.* Первая помощь при несчастных случаях на воде. Виды плавания. Демонстрация на суше техники движений рук, ног, дыхания в согласовании.

## **Раздел 1. «Общефизическая подготовка (ОФП)»**

### **Тема 1.1. «Знания по физической культуре»**

*Теория.* ТБ в бассейне. Роль плавания для укрепления здоровья человека.

*Практика.* Освоение с водой и привыкание к ней. Передвижение по дну. Дыхание в воде. ОРУ. Гигиенические процедуры.

### **Тема 1.2. «Упражнения для рук и плечевого пояса»**

*Теория.* Анатомия и физиология плечевого пояса и рук человека.

*Практика.* ОРУ для пальцев и кистей. ОРУ для увеличения подвижности в суставах. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса. «Сухая» тренировка - упражнения «Раскрутка», «Планка и кроль», «Гребки в наклоне», «Гребки с резинкой»

### **Тема 1.3. «Упражнения и средства для развития быстроты»**

*Теория.* Скоростные способности пловца. Быстрота.

*Практика.* Упражнения на быстроту, на суше и в воде.

### **Тема 1.4. «Упражнения и средства для развития ловкости»**

*Теория.* Ловкость в плавании, от чего зависит.

*Практика.* Упражнения на быстроту, на суше и в воде.

### **Тема 1.5. «Упражнения для мышц ног, туловища и шеи»**

*Теория.* Анатомия и физиология ног, туловища и позвоночника.

*Практика.* ОРУ для мышц бедра. ОРУ для мышц таза. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. ОРУ для расслабления мышц ног. ОРУ для стопы и голени. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног. ОРУ для мышц туловища. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника. «Сухая» тренировка – упражнения «Лодочка», «Движения ногами».

### **Тема 1.6. «Упражнения для развития общих физических качеств»**

*Теория.* Значение развития общих физических качеств человека в дальнейшем формировании умений и навыков плавания.

*Практика.* Силовые упражнения (подтягивание, сгибание туловища, приседания, отягощения). Скоростные упражнения (бег, прыжки). Координационные упражнения (челночный бег, эстафета).

## **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»**

### **Тема 2.1. «Упражнения для освоения с водой»**

*Теория.* Строение и функции организма человека. Специфические особенности адаптации организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Плавательная нагрузка на организм человека.

*Практика.* Ходьба по дну. Выпрыгивание из воды. Бег в воде.

## **Тема 2.2. «Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей»**

*Теория.* Техника выполнения упражнений в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Практика.* Броски мяча в парах (из-за головы, от груди, прямыми руками, передача мяча «восьмёркой»)

## **Тема 2.3. «Упражнения на всплытие и лежание на воде»**

*Теория.* Психологическая подготовка юного пловца. Понятие о чувстве воды и состоянии гидростатической невесомости.

*Практика.* Навыки лежания на воде. Изменение положения тела в воде. «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка».

## **Тема 2.4. «Упражнения для освоения выдохов в воду»**

*Теория.* Выталкивающая подъёмная сила воды. Устранение инстинктивного страха перед погружением в воду.

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

*Практика.* Выдохи в воду: на поверхность воды, с погружением в воду. Выдохи в воду с поворотами головы. Выдохи в воду с задержкой дыхания на вдохе. Выдохи под водой в движении.

## **Тема 2.5. «Игры с элементами плавания»**

*Практика.* Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Переправа», «Лодочка»). Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Кто быстрее спрячется под водой?», «Хоровод», «Морской бой»). Игры с всплытием и лежанием на воде («Винт», «Авария», «Слушай сигнал!»). Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики»). Игры со скольжением и плаванием («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды»). Игры с прыжками в воду («Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг»).

## **Раздел 3. «Диагностика и мониторинг»**

### **Тема 3.1. «Контрольные тесты и диагностика»**

*Теория.* Понятие тестирования, основные характеристики контрольных нормативов и тестов.

*Практика.* Тестирование по ОФП и СФП. Оценка уровня общей и специальной физической подготовки. Оценка теоретических знаний.

Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

#### **Раздел 4. «Техническая подготовка»**

##### **Тема 4.1. «Понятие и виды технической подготовки. Техника плавания разными способами»**

*Теория.* Понятие технической подготовки в плавании. Общая и специальная техническая подготовка. Критерии технической подготовленности.

Самостоятельное изучение техник плавания – интернет-ресурсы:

- [https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how\\_to\\_swim/](https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/) - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания для начинающих;

- <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания;

- интерактивный урок «Плавание. Стили плавания» с использованием QR- кодов (см. Приложение 4).

*Практика.* Техника плавания разными спортивными способами. Уменьшение сопротивления воды телу пловца. Согласованные движения рук, ног и дыхания в плавании.

#### **Раздел 4. «Соревновательная подготовка»**

##### **Тема 4.1. «Участие в соревнованиях»**

*Теория.* Понятие о соревнованиях. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Правила проведения соревнований.

*Практика.* Плавание изученными способами на дистанции 25 м. Старт из воды. Прыжки в воду с тумбочки. Повороты в воде. Эстафетное плавание.

В течение года провести не менее пяти соревнований по общей физической подготовке:

- октябрь – Дебют
- декабрь – Новогодние каникулы
- февраль – День Защитника Отечества
- май – сдача контрольных нормативов
- июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

#### **Итоговое занятие**

*Теория.* Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся.

### **1.4. Планируемые результаты**

Предметные:

- у учащихся будут сформированы общие представления о виде спорта плавании;

- будет расширен кругозор учащихся о физической культуре и развитии плавания в России и за рубежом;
- учащиеся будут обучены основам техники плавания, стартов, поворотов;
- учащиеся будут обучены правилам выполнения базовых комплексов ОРУ;
- учащиеся будут обучены основам прикладного плавания;
- учащиеся будут обучены использованию в своей речи спортивной терминологии.

#### Метапредметные:

- у учащихся будут развиты физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- у учащихся будет развито восприятие, мышление, внимание, память;
- у учащихся будет развита коммуникативная компетенция: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, умение работать в команде;
- у учащихся будет развита информационная компетенция: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- у учащихся будет развита компетенция эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

#### Личностные:

- у учащихся будут воспитаны такие морально-волевые качества, как смелость и решительность;
- учащиеся будут воспитаны активными гражданами, культурными и грамотными людьми;
- у учащихся будут воспитаны самостоятельность и организованность;
- у учащихся будут сформированы здоровьесберегающая компетенция: привита потребность в здоровом образе жизни; сформированы знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
- у учащихся будет воспитано положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- у учащихся будут сформированы адаптивная компетенция: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- у учащихся будет сформировано чувство гражданственности, патриотизма, уважение к памяти защитников Отечества и их подвигам, закону и правопорядку, старшему поколению, бережное отношение к культурному наследию и традициям страны.

## **Блок 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

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

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №2 8) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; СП 2.2.3670-20 (постановление от 02.12.2020 № 40) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда.

Всего учебных недель – 42

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 01.09.2025 г. по 27.06.2026 г.

Количество учебных часов: – 168 ч.

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

**Материально-техническое обеспечение** программы – муниципальное.

Помещение, в котором будут проходить занятия - плавательный бассейн – 25 м<sup>2</sup>.

Перечень оборудования помещения:

- оборудование и инвентарь (спасательные круги, багор);
- правила использования оборудования и инвентаря;
- правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- правила безопасности при занятиях в бассейне.

#### **Оборудование**

Перечень технических средств обучения:

| №<br>п/п | Наименование                  | Количество<br>штук |
|----------|-------------------------------|--------------------|
| 1.       | Доски плавательные            | 20 штук            |
| 2.       | Поплавки (колобашки)          | 20 штук            |
| 3.       | Нарукавники                   | 20 пар             |
| 4.       | Шест спасательный             | 3-4 штуки          |
| 5.       | Мячи                          | 10 штук            |
| 6.       | Скакалки                      | 20 штук            |
| 7.       | Мячи набивные (масса 1, 2 кг) | 20 штук            |
| 8.       | Коврики гимнастические        | 20 штук            |
| 9.       | Резиновые жгуты               | 3 штуки            |

### Требования к специальной одежде (спортивная форма):

- наличие плавательной шапочки;
- наличие купального костюма;
- наличие специальной обуви (резиновых сланцев) для передвижения по территории вокруг бассейна;
- наличие коротких ласт для передвижения в воде.

### **Информационное обеспечение**

#### Теоретические материалы:

##### Физическая культура и спорт:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

##### Краткий обзор истории и развития плавания:

- историю развития плавания в мире и в России;
- достижения спортсменов России на мировой арене;
- права и обязанности спортсмена.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена:

- соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в бассейне;

- использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

##### Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие сведения о строении организма человека;
- двигательный аппарат – костная и мышечная система;
- виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые;
- строение и функции мышц;
- изменения в строении функции мышц под влиянием нагрузок.

##### Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка:

- поведение спортсмена;
- спортивная честь;
- культура и интересы юного спортсмена;
- тактическая подготовка в развитии интеллекта и мышления;
- психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания;
- спортивные ритуалы.

##### Правила соревнований:

- правила проведения соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по плаванию.

### **Методическое обеспечение**

#### ➤ Темы для проведения бесед с учащимися:

- тема «Ознакомление с правилами поведения в бассейне, техника безопасности» (техника безопасности поведения в бассейне, формирование навыков личной гигиены);

- тема «Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде» (обучение быстро раздеваться и одеваться, правильно мыться под душем, насухо вытираться, сушить волосы феном, следить за чистотой принадлежностей для бассейна, оказывать первую помощь при травмах и утоплении);

- тема «Основы техники плавания» (понятие о спортивной технике; характеристика техники плавания «кроль», «кроль» на спине; характеристика и техника выполнения плавания способом «басс», «дельфин»);

- тема «Значение плавания» (беседа об оздоровительном и прикладном значении плавания, формирование представления о водных видах спорта, обсуждение просмотра соревнований по водным видам спорта по телеканалу «СПОРТ»).

➤ Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:

- «Кто выше?». Игроки стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера;

- «Полоскание белья». Игроки стоят в воде лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье;

- «Переправа». Игроки располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками – «чтобы противник не услышал»;

- «Лодочка». Игроки стоят в шеренге лицом к берегу – это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях – их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три – вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

➤ Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз:

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Игроки становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают – так, чтобы голова скрылась под водой;

- «Хоровод». Игроки становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении;

- «Морской бой». Игроки делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу.

Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

➤ Игры с всплыванием и лежанием на воде:

- «Винт». Игроки по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде;

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться на воде как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспее помощь»;

- «Слушай сигнал!». Игроки соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежащие на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

➤ Игры с выдохами в воду:

- «У кого больше пузырей?». По команде ведущего игроки погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду;

- «Ваньки-встаньки». Игроки, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держаться за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение;

- «Фонтанчики». Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой – «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

➤ Игры со скольжением и плаванием:

- «Кто дальше проскользнет». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине;

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользнет дальше всех;

- «Торпеды». Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

➤ Игры с прыжками в воду:

- «Не отставай!». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение;

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде;

- «Прыжки в круг». Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

➤ Упражнения для рук и плечевого пояса:

*ОРУ для пальцев и кисти:*

- сжимание пальцев в кулак и разжимание;
- разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

*ОРУ для увеличения подвижности в суставах:*

- движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости);
- руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх;
- в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей - пальцы внутрь, наружу, вперед, назад;

- в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

*ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья:*

- сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя;
- переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

*ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах:*

- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;
- то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища;
- вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками;
- пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади;

- пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед;
- прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку;
- мост.

*ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса:*

- свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседом, выпадами, полунаклоном;
- последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения;
- размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища;
- встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;
- последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

➤ Упражнения и средства для развития быстроты:

- *на суше* - упражнения с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

- *в воде* - упражнения в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед.

➤ Упражнения и средства для развития ловкости:

- *на суше* - основными средствами повышения специальной ловкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением. Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания.

- *в воде* - ловкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой. Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

➤ Упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

*ОРУ для мышц бедра:*

- приседание на двух и на одной ноге;
- ходьба в полу-приседе;
- прыжки из полу-приседа;
- наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях;
- вставание на колени и с колен;
- сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

*ОРУ для мышц таза:*

- поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе;
- поднимание таза из положения лежа на спине.

*ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:*

- вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами;
- приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу;
- наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь;
- полу-шпагат, шпагат;
- пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

*ОРУ для расслабления мышц ног:*

- свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом;
- поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление;
- свободные скрёстные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе;
- чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

*ОРУ для стопы и голени:*

- поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);
- ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;
- движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

*ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног:*

- сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя;
- то же, помогая себе руками;
- из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола;
- в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади;
- в стойке ноги врозь, перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

*ОРУ для мышц туловища:*

- движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе;
- одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения;
- из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток;

- из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой;

- из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упоре лежа боком;

- поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

*ОРУ для увеличения подвижности позвоночника:*

- наклоны назад из стойки ноги врозь;

- прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;

- мост;

- пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя;

- пружинящие наклоны туловища в стороны;

- повороты туловища.

➤ Упражнения для развития общих физических качеств:

*Силовые упражнения:*

- подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки);

- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);

- приседания;

- упражнения с гантелями (1 кг).

*Скоростные упражнения:*

- бег 10, 20, 30 метров;

- прыжки в длину и высоту с места;

- прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см;

- прыжки на скакалке.

*Координационные упражнения:*

- челночный бег 3х10 метров;

- эстафета с передачей предмета;

- встречная эстафета.

➤ Упражнения для освоения с водой:

- ходьба по дну, держась за бортик бассейна;

- ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно – сначала шагом, потом бегом;

- ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения;

- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены;

- «кто выше выпрыгнет из воды?» -присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх;

- поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени;

- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками;

- то же вперед спиной;

- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами;

- «полоскание белья» - стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений;

- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

➤ Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей:

Во время выполнения упражнений в парах партнеры располагаются друг от друга на расстоянии 6-10 м при бросках мяча из положения стоя или 3-4 м – при бросках из положения лежа, сидя, стоя на коленях. Выполняя бросок мяча руки, спортсмен не должен сдвигаться с места. Во всех упражнениях нужно добиваться активных и ритмичных движений туловищем, следить за расслаблением мышц. Упражнения дозируются по количеству бросков (пример задания: выполнить по 20 бросков) или по времени (пример задания: выполнять броски в течение 1 мин). В обоих случаях рекомендуется периодически использовать соревновательный метод (примеры заданий: чья пара быстрее выполнит 40 бросков; чья пара сделает большее количество бросков в течение 30 с).

Выполнение:

- и.п. – стоя лицом к партнеру, бросок мяча прямыми руками из-за головы;

- и.п. – то же, что в предыдущем упражнении, бросок мяча двумя руками от груди;

- и.п. – стоя ноги врозь, согнувшись, лицом к партнеру, руки с мячом между ногами, бросок мяча прямыми руками, одновременно разгибая туловище;

- и.п. – стоя ноги врозь, боком к партнеру, бросок мяча одной рукой через голову;

- и.п. – стоя лицом к партнеру, прямые руки с мячом сзади, бросок мяча прямыми руками через голову вперед одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной к партнеру, мяч вверху в вытянутых руках, бросок мяча между ногами назад одновременно со сгибанием туловища;

- и.п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу (на расстоянии не более двух-трех шагов), мяч на уровне груди в вытянутых руках, передача мяча партнеру через сторону одновременно с поворотом туловища в ту же сторону (передача «восьмеркой»).

➤ Упражнения на всплытие и лежание на воде:

- 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;

- то же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика;

- «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;

- «медуза» - выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги;

- «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);

- «звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика;

- «звездочка» в положении на спине: опуститься по шее в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны, в том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги;

- «звездочка» в положении на спине: затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь – «звездочка» в положении на груди.

➤ Упражнения для освоения выдохов в воду:

- набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду;

- опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай), сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох;

- то же, опустив лицо в воду;

- то же, погрузившись в воду с головой;

- сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду;

- упражнение в парах – «насос», стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду;

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед);

- сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо);

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

**Дидактические материалы**

Правила поведения в бассейне (рис. 1)

Техника плавания способом баттерфляй (рис. 2)

Техника плавания способом брасс (рис. 3)

Техника плавания способом кроль на спине (рис. 4)

Техника плавания способом кроль на груди (рис. 5)

**Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную

подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации**

Освоение программы, отдельной ее части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

**Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программ.** Текущий контроль осуществляется на занятиях тренером-преподавателем, ведущим занятие, ведется регулярно (в рамках расписания) в течение всего учебного года.

*Формой текущего контроля* учащихся является: педагогическое наблюдение, беседа, тестирование.

*Средствами текущего контроля* является контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке по виду спорта плавание.

**Промежуточная аттестация** учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении полугодия или учебного года (при переводе на следующий год).

*Формой промежуточной аттестации* учащихся являются итоговое занятие, сдача нормативов.

*Средствами промежуточной аттестации* учащихся являются контрольно-переводные нормативы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп.

**Итоговая аттестация** устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации и проводится по завершению всего периода реализации программы.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

- аналитическая справка,
- устный или письменный опрос;
- учебное тестирование;
- анкетирование;
- выполнение спортивных нормативов.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- соревнования;
- открытые занятия;

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- показательные выступления,
- карты достижений каждого учащегося (личная карточка спортсмена);
- портфолио учащегося (личное дело спортсмена).

## **2.4. Оценочные материалы**

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику индивидуальных особенностей учащегося, которые отражают уровень:

- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы;
- освоения основных компетенций программы;
- воспитанности учащихся.

Для проверки теоретических знаний разработаны тестовые задания (опросы), позволяющие выявить у учащихся уровень освоения материала.

В определении уровня развития практических навыков используются контрольные нормативы для оценки ОФП и СФП.

Личностное развитие: методика «Какой Я?» (для 7-9 лет).

Воспитанность учащихся: диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой.

Предусмотрены три диагностических уровня оценивания результатов: низкий, средний, высокий. Результаты заносятся в диагностическую карту.

## **2.5. Методические материалы**

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- воспитывающего обучения,
- сознательности и активности,
- наглядности,
- систематичности и последовательности,
- доступности,
- прочности.

### **Методы обучения**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению учащимися навыков плавания зависит от использования методов обучения.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся словесный, наглядный и практический методы.

*Словесный метод* - рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают учащимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения.

Использование словесного метода помогает тренеру-преподавателю создать у учащихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода т.е. объяснение, разбор и оценка действий учащихся, который используется в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для учащихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

*Наглядный метод* – это показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания; кино- и видеоматериалов; соревнований квалифицированных пловцов; учебных и наглядных пособий; демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция.

Конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

*Практический метод* в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность учащихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.

Метод упражнений условно разделяется на две подгруппы:

- I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания);

- II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

- метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых учащимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт учащихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

- целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод

выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны:

- достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
- умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство.

Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств учащихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны:

- сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры;
- вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
- комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств;
- творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;
- комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть учащимися сложными двигательными действиями в плавании.

### **Методы воспитания**

Методы воспитательного воздействия на формирующуюся личность спортсмена – это особые способы организованной педагогической деятельности, направленные на решение конкретной воспитательной задачи по формированию определенного личностного качества.

Большинство научных подходов к классификации методов воспитания связано с разделением их воздействия на личностные сферы ребенка: на сферу сознания, поведения и эмоционально-волевою сферу.

Центральным методом воспитательного воздействия, охватывающим сознание, чувства и волю воспитанника, является *метод убеждения*.

Способы убеждающего воздействия разнообразны:

- информационно-доказательные (рассказ, объяснение, разъяснение, лекцию, инструктаж);

- самостоятельный поиск воспитанниками информации (наблюдение, экскурсии, походы и экспедиции, библиографический поиск, поиск через СМИ);

- творческая самостоятельная работа;

- само-убеждение через обсуждение проблемы и убеждение других (доклад, дискуссию, диспут, конференцию).

Среди приемов убеждающего воздействия, продуцирующих атмосферу доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества, выделяют следующие: уважение, сочувствие, предостережение.

Убеждая, необходимо использовать разнообразные способы влияния на психическую сферу формирующейся личности спортсмена, например: внушение, заражение, подражание.

Для формирования социально ценного поведения спортсмена необходимо использовать *методы формирования привычного поведения*: упражнение, приучение, поручение, конфликтные ситуации, воспитывающие ситуации.

*Метод приучения* целесообразно использовать тогда, когда требуется за короткий срок сформировать необходимые навыки поведения. Тренер задает образец правильных действий, требует от детей соответствующего поведения, а главное, добивается регулярного повторения требуемого поведения. Необходимо учитывать, что приучение включает в себя элементы принуждения, поэтому неправомерно использовать этот метод в качестве единственного.

Применение *метода поручения* дает возможность спортсмену пережить и проявить свою ответственность перед группой, наставником, самим собой.

*Метод конфликтных ситуаций* заключается в использовании стихийно возникающих острых противоречий в отношениях юных спортсменов в педагогических целях.

Использование *метода воспитывающих ситуаций* не ограничивая свободу воспитанников, упражняет их в правильном поведении. Воспитывающая ситуация в спорте – это подготовленный тренером фрагмент деятельности детей с заранее заданными условиями и обстоятельствами, которые формируют определенный тип отношений. Спортсмены, включаясь в ситуацию, делают нравственный выбор, который уже запланирован педагогом.

К методам воспитания, активно побуждающим спортсмена к действию, относятся следующие стимулирующие методы:

- поощрение;

- ситуация переживания успеха;

- требование;

- принуждение и др.

Кратко охарактеризуем некоторые из перечисленных методов.

Доминирующим способом стимулирования социально ценного

поведения спортсмена является *метод поощрения*. Тренеру-преподавателю необходимо уметь использовать всю гамму поощрений – от доброжелательного взгляда до материальных наград. В спортивной деятельности в качестве приемов поощрения используют авансирование доверием, незаслуженное поощрение и др.

Каждый воспитанник, занимающийся спортом, должен переживать *ситуации успеха*. Это метод создания ситуаций эмоционально-позитивного отклика ребенка на достигнутую совместно с наставником цель.

Одним из важных способов стимулирования и коррекции поведения ребенка является *метод требования*. Различают непосредственное и опосредованное требования. Непосредственное требование бывает прямое и косвенное. Разновидности прямого требования – распоряжение, указание. К косвенным требованиям относятся намёк, совет, просьба, предупреждение.

Тренер-преподаватель выбирает вид требования в зависимости от заданной им воспитывающей ситуации. Преимущество должно быть отдано косвенным требованиям, так как они больше отвечают складывающимся отношениям сотрудничества в группе.

*Метод принуждения* – способ педагогического воздействия, основанного на активном проявлении воли и соответствующих мер воспитателя в отношении воспитанников, не обладающих достаточной сознательностью и игнорирующих нормы общественного поведения. Используются следующие виды принуждения: педагогическое требование, запрет, осуждение провинившегося в коллективе, наказание.

*Принуждение* должно опираться на убеждение и другие методы воспитания. Частое применение принуждения по отношению юному спортсмену морально подавляет ребенка, лишает его уверенности в себе.

В целом выбор метода воспитания зависит от целого ряда факторов:

- целей и задач этапа воспитательного процесса;
- возраста спортсменов, их индивидуальных способностей, уровня спортивной квалификации;
- уровня развития группы как коллектива;
- системы используемых методов и воспитательных средств;
- уровня профессионально-педагогического мастерства тренера.

Действенность метода воспитания зависит от того, насколько он затрагивает внутренний пласт личности учащегося, так как педагогический эффект возникает только через эффект психологический, через чувство, психологическое состояние, переживание, волевое напряжение. В связи с этим важно организовать постоянный процесс персонификации воспитания на основе подбора максимально субъективных методов воспитания для каждого юного спортсмена.

### **Формы организации учебного занятия**

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе учащихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

*Теоретические занятия* проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях.

*Учебные занятия* ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На *контрольных занятиях* принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

*Соревновательные занятия* проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности занимающегося к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является урок, который состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

#### Рекомендации по проведению учебных занятий

##### *Организационно-методические указания.*

Эффективность тренировочных занятий в плавании зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

*Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий.*

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

*Постоянное совершенствование двигательных и психо-эмоциональных качеств, функциональной подготовленности.*

Владение техникой выполнения и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

*Создание резервных функциональных возможностей каратистов для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла.*

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить

спортсмена к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности.

*Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.*

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований.

*Ранжирование соревнований в годичном цикле.*

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психико-эмоциональное восстановление после соревнований.

*Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.*

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

*Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки*

На различных возрастных этапах подготовки пловцов по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит

более вдумчиво подбирать средства воздействия на учащихся и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов. При проведении занятий по плаванию спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

### **Методическое обеспечение программы**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>                 | <b>Форма занятий</b>           | <b>Приемы и методы</b>                                 | <b>Дидактический материал, техническое оснащение</b> | <b>Форма подведения итогов</b>    |
|--------------|-----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|              | Вводное занятие                         | Урок (ознакомительное занятие) | Словесный, сенсорный                                   | Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер     | беседа, опрос                     |
| 1            | Общая физическая подготовка (ОФП)       | Урок (практическое занятие)    | Словесный, игровой, метод регламента                   | Спортивный инвентарь, учебные пособия, компьютер     | опрос, тестирование, учебные игры |
| 2            | Специальная физическая подготовка (СФП) | Урок (практическое занятие)    | Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный | Спортивный инвентарь, учебные пособия                | тестирование, учебные игры        |
| 3            | Диагностика и мониторинг                | Практическое занятие           | Словесный, игровой, метод регламента, соревновательный | Спортивный инвентарь, учебные пособия                | тестирование                      |
| 4            | Техническая подготовка                  | Урок (практическое занятие)    | Словесный, сенсорный, метод регламента,                | Спортивный инвентарь, учебные пособия                | тестирование                      |
| 5            | Соревновательная подготовка             | Соревнование                   | Словесный, метод регламента, соревновательный          | Спортивный инвентарь, учебные пособия                | контрольные игры                  |
|              | Итоговое занятие                        | Урок                           | Словесный, метод                                       |                                                      | беседа, опрос                     |

### **2.6. Воспитательный компонент программы**

Воспитание подрастающего поколения одна из важных задач нашего общества. Приоритетной задачей в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями,

способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности, бережное отношение к окружающим, стремлению к развитию личностных качеств, прививание навыков самодисциплины, способность к воспитанию волевых качеств, самосовершенствование и самооценку.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри группы, так и учреждения в целом - модули Программы воспитания: «Ключевые дела», «Профориентационная деятельность», «Здоровьесбережение», «Патриотическое воспитание», «Развитие творческого мышления», «Работа с родителями». Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на обучение плаванию. Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в организацию системы индивидуальной и коллективной работы, содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, культурное.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития личности обучающегося.

В учебно-тренировочном процессе осуществляется гармоничное сочетание умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания:

- усвоение определенного объема знаний;
- развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности;
- развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);

- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Нравственное воспитание – это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные пловцы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания:

- личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей);
- разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения;
- формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Задачи эстетического воспитания:

- формирование эстетических знаний;
- воспитание эстетической культуры;
- приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде;
- формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

Задачи трудового воспитания:

- выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества;
- воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

Основные подходы к организации воспитания:

- воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;
- воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;
- в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;
- в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;
- в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;
- в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

- воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта учащихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта.

Субъективные трудности – трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

Для успешной реализации программы необходимо методическое обеспечение, которое включает в себя:

- инструктивные документы (дидактические материалы);
- интернет-ресурсы.

Организация образовательной деятельности строится с учетом задач, содержания и форм работы в детском коллективе. Она заключается в составлении расписаний занятий в группах, ведении журнала посещаемости, выборе родительского комитета и детских органов самоуправления, составлении тематических планов, организации групп по возрастам, знакомстве с вновь пришедшими учениками. Забота о художественном оформлении помещения, где проводятся занятия, о чистоте и порядке в бассейне, сохранности инвентаря, проверка внешнего вида учащихся – это тоже неотъемлемая часть общей организации деятельности.

Каждый учебный год начинается с родительского собрания, где родители знакомятся с учебно-воспитательным планом, системой работы. В конце учебного года проводится заключительное родительское собрание, на котором подводятся итоги, обсуждаются достижения каждого ребенка, определяются планы следующего учебного года

## **2.7. Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. Белов Д.Ф. Плавание. Правила соревнований / Д.Ф. Белов, Е.Г. Борисов, Г.М. Ерохин, Ф.М. Михайлов - М.: Официальное издание Всероссийской федерации плавания, 2008. - 64 с.
2. Дубровский В.И. Д79 Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС 2002. - 512 с.
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров) / Л.П. Макаренко - М.: Всероссийская федерация плавания, 2000. - 135 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин - М.: «Астрель», 2002. - 863 с.
5. Петрова Л.Н. Плавание: техника обучения детей с раннего возраста / Л.Н. Петрова, В.А. Баранов - М.: ИЦ «Файр», 2008. - 116 с.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте: учебно-методическое пособие. - М.: «Советский спорт», 2016 - 96 с.: ил.
7. Попов О.И. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. - М.: Советский спорт, 2008 - 216 с.
8. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов - М.: Айрис-пресс, 2003. - 77 с.
9. Рубен Гузман. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Гузман Рубен - Минск: ООО «Попурри», 2013. - 288 с.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 104 с.

### **Для обучающихся:**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 76 с.
2. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт / В.А. Володин. - М.: Аванта, 2001. - 624 с.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.russwimming.ru/](http://www.russwimming.ru/) - Всероссийская федерация плавания. Сайт ОК.
2. [https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how\\_to\\_swim/](https://lenta.ru/articles/2023/05/25/how_to_swim/) - как научиться правильно плавать, инструкция по техникам и стилям плавания для начинающих.

3. <https://iplav.com/stili> - стили плавания. Описание, фото и техника всех видов и способов плавания.
4. <http://www.plavaem.info/> - сайт о плавании «Плаваем. инфо».
5. <https://proektoria.online/ПроеКТОриЯ> - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

**Календарный учебный график**  
**СОГ № 31 (тренер-преподаватель Михайлова Е.Ю.)**

Таблица 1

| № п/п                                              | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                       | Количество часов | Тема занятия                                                                              | Место проведения     | Форма контроля |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1                                                  | 09    | 02    | 16.15-17.45              | Теоретическое занятие               | 2                | <b>Вводное занятие.</b><br>Беседа по охране труда                                         | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |       |       |                          |                                     |                  |                                                                                           |                      |                |
| 2                                                  | 09    | 05    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне              | Плавательный бассейн | опрос          |
| 3                                                  | 09    | 09    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.                    | Плавательный бассейн | опрос          |
| 4                                                  | 09    | 12    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                            | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 5                                                  | 09    | 16    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                            | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 6                                                  | 09    | 19    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.          | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 7                                                  | 09    | 23    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.          | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 8                                                  | 09    | 26    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.       | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 9                                                  | 09    | 30    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья.       | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 10                                                 | 10    | 03    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 11                                                 | 10    | 07    | 16.15-17.45              | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах. | Плавательный бассейн | тестирование   |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                   | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 12       | 10    | 10    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 13       | 10    | 14    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 14       | 10    | 17    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 15       | 10    | 21    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 16       | 10    | 24    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 17       | 10    | 28    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 18       | 10    | 31    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 19       | 11    | 04    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 20       | 11    | 07    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 21       | 11    | 11    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 22       | 11    | 14    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 23       | 11    | 18    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                      | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 24       | 11    | 21    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                      | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 25       | 11    | 25    | 16.15-17.45                    | Теоретическое                             | 2                   | Упражнения и                                                                                   | Плавательный            | учебные игры      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                                           | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                | /практическое<br>занятие                  |                     | средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                                              | бассейн                 |                   |
| 26       | 11    | 28    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 27       | 12    | 02    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 28       | 12    | 05    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Пружинящие<br>движения.                                                             | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 29       | 12    | 09    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Пружинящие<br>движения.                                                             | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 30       | 12    | 12    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц бедра.                                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 31       | 12    | 16    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц таза.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>тазобедренных<br>суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 32       | 12    | 19    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для расслабления<br>мышц ног.                                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 33       | 12    | 23    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для стопы и<br>голени.                                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 34       | 12    | 26    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>суставах ног.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 35       | 12    | 30    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц<br>туловища.                                                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 36       | 01    | 09    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности<br>позвоночника.                                      | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 37       | 01    | 13    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Силовые упражнения.                                                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                                 | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                            | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 38                                                       | 01    | 16    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Скоростные<br>упражнения.                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 39                                                       | 01    | 20    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 40                                                       | 01    | 23    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |       |       |                                |                                           |                     |                                                                                                         |                         |                   |
| 41                                                       | 01    | 27    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>держась за бортик<br>бассейна.                 | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 42                                                       | 01    | 30    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну в парах.                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 43                                                       | 02    | 03    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну без<br>помощи рук.                                 | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 44                                                       | 02    | 06    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>наклонившись вперед.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 45                                                       | 02    | 10    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Выпрыгивание из<br>воды.                                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 46                                                       | 02    | 13    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой. Бег в<br>воде.                                                      | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 47                                                       | 02    | 17    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Шлепки по воде.                                                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 48                                                       | 02    | 20    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (из-за<br>головы, от груди).                | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 49                                                       | 02    | 24    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(согнувшись, разгибая<br>туловище)       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 50                                                       | 02    | 27    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (через<br>голову, со сгибанием<br>туловища) | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                              | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 51       | 03    | 03    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(между ногами,<br>«восьмеркой»)                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 52       | 03    | 06    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Поплавок»                                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 53       | 03    | 10    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Медуза»                                                                | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 54       | 03    | 13    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка»                                                             | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 55       | 03    | 17    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на груди.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 56       | 03    | 20    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на спине.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 57       | 03    | 24    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» с<br>переворотом.                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 58       | 03    | 27    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Погружение в<br>воду с головой.                                             | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 59       | 03    | 31    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Задержка<br>дыхания в воде.                                                 | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 60       | 04    | 03    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. «Насос»                                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 61       | 04    | 07    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Передвижение по<br>дну.                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 62       | 04    | 10    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Повороты<br>головы под водой.                                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 63       | 04    | 14    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Подъем-<br>погружение лица в<br>воду.                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 64       | 04    | 17    | 16.15-17.45                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Игры с элементами<br>плавания. Игры для<br>ознакомления с<br>плотностью и<br>сопротивлением воды.<br>Игры с погружением в | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |

| № п/п                              | Месяц                   | Число       | Время проведения занятия            | Форма занятия                       | Количество часов                                                        | Тема занятия                                                                                                                                                        | Место проведения     | Форма контроля                 |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
|                                    |                         |             |                                     |                                     |                                                                         | воду с головой и открыванием глаз в воде.                                                                                                                           |                      |                                |
| 65                                 | 04                      | 21          | 16.15-17.45                         | Теоретическое /практическое занятие | 2                                                                       | Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.                                                                          | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| 66                                 | 04                      | 24          | 16.15-17.45                         | Теоретическое /практическое занятие | 2                                                                       | Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.                                                                                | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| Раздел 3. Диагностика и мониторинг |                         |             |                                     |                                     |                                                                         |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 67                                 | 04                      | 28          | 16.15-17.45                         | Практическое занятие                | 2                                                                       | Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. | Плавательный бассейн | контрольные тесты по ОФП и СФП |
| Раздел 4. Техническая подготовка   |                         |             |                                     |                                     |                                                                         |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 68                                 | В течение учебного года | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.                   | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 69                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.                   | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 70                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.             | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 71                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.             | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 72                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания. | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 73                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания. | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 74                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое /практическое занятие | 2                                   | Техническая подготовка.                                                 | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |

| №<br>п/п                              | Месяц          | Число        | Время<br>проведения<br>занятия      | Форма<br>занятия | Количество<br>часов                                                                               | Тема занятия                                                            | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
|                                       |                |              |                                     | занятие          |                                                                                                   | Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. |                     |                   |
| 75                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.   | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 76                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                                | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 77                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                                | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 78                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                       | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 79                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                       | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 80                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                              | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| 81                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                              | Плавательный бассейн                                                    | тестирование        |                   |
| Раздел 5. Соревновательная подготовка |                |              |                                     |                  |                                                                                                   |                                                                         |                     |                   |
| 82                                    | В течение года | По положению | Соревнование                        | 2                | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях. | По положению                                                            | контрольные игры    |                   |
| 83                                    |                | По положению | Соревнование                        | 2                | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях. | По положению                                                            | контрольные игры    |                   |
| 84                                    | В конце года   | 16.15-17.45  | Теоретическое занятие               | 2                | Итоговое занятие. Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения                                | Плавательный бассейн                                                    | опрос, беседа       |                   |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия | Количество<br>часов | Тема занятия | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------------|-------------------|
|          |       |       |                                |                  |                     | обучающихся. |                     |                   |

**СОГ № 32 (тренер-преподаватель Михайлова Е.Ю.)**

Таблица 2

| №<br>п/п                                           | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                          | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 1                                                  | 09    | 01    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>занятие                  | 2                   | <b>Вводное занятие.</b><br>Беседа по охране труда                                                     | Плавательный<br>бассейн | опрос, беседа     |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |       |       |                                |                                           |                     |                                                                                                       |                         |                   |
| 2                                                  | 09    | 05    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Знания по физической<br>культуре. Правила<br>поведения в<br>спортивном зале,<br>бассейне              | Плавательный<br>бассейн | опрос             |
| 3                                                  | 09    | 08    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Значение регулярных<br>занятий плаванием.<br>Упражнения на<br>освоение с водой.                       | Плавательный<br>бассейн | опрос             |
| 4                                                  | 09    | 12    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для пальцев и кисти.                                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 5                                                  | 09    | 15    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для пальцев и кисти.                                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 6                                                  | 09    | 19    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>суставах.          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 7                                                  | 09    | 22    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>суставах.          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 8                                                  | 09    | 26    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для сгибателей и<br>разгибателей<br>предплечья.       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 9                                                  | 09    | 29    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для сгибателей и<br>разгибателей<br>предплечья.       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 10                                                 | 10    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                          | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 11       | 10    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 12       | 10    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 13       | 10    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 14       | 10    | 17    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 15       | 10    | 20    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 16       | 10    | 24    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 17       | 10    | 27    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 18       | 10    | 31    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 19       | 11    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 20       | 11    | 07    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 21       | 11    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 22       | 11    | 14    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 23       | 11    | 17    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                             | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                                           | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 24       | 11    | 21    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 25       | 11    | 24    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 26       | 11    | 28    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 27       | 12    | 01    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 28       | 12    | 05    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Пружинящие<br>движения.                                                             | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 29       | 12    | 08    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Пружинящие<br>движения.                                                             | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 30       | 12    | 12    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц бедра.                                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 31       | 12    | 15    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц таза.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>тазобедренных<br>суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 32       | 12    | 19    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для расслабления<br>мышц ног.                                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 33       | 12    | 22    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для стопы и<br>голени.                                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 34       | 12    | 26    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>суставах ног.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 35       | 12    | 29    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц<br>туловища.                                                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 36       | 01    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности                                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                                 | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                      | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                                                          |       |       |                                |                                           |                     | позвоночника.                                                                                     |                         |                   |
| 37                                                       | 01    | 12    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Силовые упражнения.                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 38                                                       | 01    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Скоростные<br>упражнения.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 39                                                       | 01    | 19    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 40                                                       | 01    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |       |       |                                |                                           |                     |                                                                                                   |                         |                   |
| 41                                                       | 01    | 26    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>держась за бортик<br>бассейна.           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 42                                                       | 01    | 30    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну в парах.                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 43                                                       | 02    | 02    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну без<br>помощи рук.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 44                                                       | 02    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>наклонившись вперед.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 45                                                       | 02    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Выпрыгивание из<br>воды.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 46                                                       | 02    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой. Бег в<br>воде.                                                | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 47                                                       | 02    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Шлепки по воде.                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 48                                                       | 02    | 20    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (из-за<br>головы, от груди).          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 49                                                       | 02    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(согнувшись, разгибая<br>туловище) | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| 50       | 02    | 27    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (через голову, со сгибанием туловища) | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 51       | 03    | 02    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (между ногами, «восьмеркой»)          | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 52       | 03    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Поплавок»                                        | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 53       | 03    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Медуза»                                          | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 54       | 03    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Звёздочка»                                       | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 55       | 03    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на груди.                 | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 56       | 03    | 20    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Звёздочка» в положении на спине.                 | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 57       | 03    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на всплытие и лежание на воде. «Звёздочка» с переворотом.                        | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 58       | 03    | 27    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. Погружение в воду с головой.                        | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 59       | 03    | 30    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. Задержка дыхания в воде.                            | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 60       | 04    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. «Насос»                                             | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 61       | 04    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. Передвижение по дну.                                | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 62       | 04    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. Повороты головы под водой.                          | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 63       | 04    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения выдохов в воду. Подъем-погружение лица в воду.                      | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 64       | 04    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое                             | 2                   | Игры с элементами                                                                           | Плавательный бассейн | учебные игры      |

| №<br>п/п                           | Месяц                   | Число       | Время<br>проведения<br>занятия            | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов                                                                 | Тема занятия                                                                                                                                                                                    | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля                    |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
|                                    |                         |             |                                           | /практическое<br>занятие                  |                                                                                     | плавания. Игры для<br>ознакомления с<br>плотностью и<br>сопротивлением воды.<br>Игры с погружением в<br>воду с головой и<br>открыванием глаз в<br>воде.                                         | бассейн                 |                                      |
| 65                                 | 04                      | 17          | 18.00-19.30                               | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                                                                   | Игры с элементами<br>плавания. Игры с<br>всплыванием и<br>лежанием на воде.<br>Игры с выдохами в<br>воду.                                                                                       | Плавательный<br>бассейн | учебные игры                         |
| 66                                 | 04                      | 20          | 18.00-19.30                               | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                                                                   | Игры с элементами<br>плавания. Игры со<br>скольжением и<br>плаванием. Игры с<br>прыжками в воду.                                                                                                | Плавательный<br>бассейн | учебные игры                         |
| Раздел 3. Диагностика и мониторинг |                         |             |                                           |                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                         |                                      |
| 67                                 | 04                      | 24          | 18.00-19.30                               | Практическое<br>занятие                   | 2                                                                                   | Тестирование по ОФП<br>и СФП. Оценка<br>теоретических знаний.<br>Психолого-<br>педагогическое<br>наблюдение и<br>диагностика<br>психологического<br>состояния и уровня<br>мотивации к занятиям. | Плавательный<br>бассейн | контрольные<br>тесты по ОФП<br>и СФП |
| Раздел 4. Техническая подготовка   |                         |             |                                           |                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                         |                                      |
| 68                                 | В течение учебного года | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка. Общая<br>техническая<br>подготовка.                      | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 69                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка. Общая<br>техническая<br>подготовка.                      | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 70                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Специальная<br>техническая<br>подготовка.             | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 71                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Специальная<br>техническая<br>подготовка.             | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 72                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Улучшение техники<br>спортивных способов<br>плавания. | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 73                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое<br>/практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Улучшение техники                                     | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |

| №<br>п/п                              | Месяц          | Число        | Время<br>проведения<br>занятия      | Форма<br>занятия | Количество<br>часов                                                                               | Тема занятия                  | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|-------------------|
|                                       |                |              |                                     |                  |                                                                                                   | спортивных способов плавания. |                     |                   |
| 74                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.   | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 75                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.   | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 76                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                                | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 77                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                                | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 78                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                       | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 79                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                       | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 80                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                              | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| 81                                    |                | 18.00-19.30  | Теоретическое /практическое занятие | 2                | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                              | Плавательный бассейн          | тестирование        |                   |
| Раздел 5. Соревновательная подготовка |                |              |                                     |                  |                                                                                                   |                               |                     |                   |
| 82                                    | В течение года | По положению | Соревнование                        | 2                | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях. | По положению                  | контрольные игры    |                   |
| 83                                    |                | По положению | Соревнование                        | 2                | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях. | По положению                  | контрольные игры    |                   |

| № п/п | Месяц        | Число | Время проведения занятия | Форма занятия         | Количество часов | Тема занятия                                                                              | Место проведения     | Форма контроля |
|-------|--------------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 84    | В конце года |       | 18.00-19.30              | Теоретическое занятие | 2                | <b>Итоговое занятие.</b><br>Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся. | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |

### СОГ № 33 (тренер-преподаватель Михайлова Е.Ю.)

Таблица 3

| № п/п                                              | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                      | Количество часов | Тема занятия                                                                        | Место проведения     | Форма контроля |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1                                                  | 09    | 01    | 16.15-17.45              | Теоретическое занятие              | 2                | <b>Вводное занятие.</b><br>Беседа по охране труда                                   | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |       |       |                          |                                    |                  |                                                                                     |                      |                |
| 2                                                  | 09    | 04    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне        | Плавательный бассейн | опрос          |
| 3                                                  | 09    | 08    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.              | Плавательный бассейн | опрос          |
| 4                                                  | 09    | 11    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 5                                                  | 09    | 15    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 6                                                  | 09    | 18    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 7                                                  | 09    | 22    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 8                                                  | 09    | 25    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 9                                                  | 09    | 29    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 10                                                 | 10    | 02    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое         | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ                                           | Плавательный бассейн | тестирование   |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                              | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
|          |       |       |                                 | занятие                                   |                     | для увеличения подвижности в плечевых суставах.                                           |                      |                   |
| 11       | 10    | 06    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах. | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 12       | 10    | 09    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.     | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 13       | 10    | 13    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса.     | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 14       | 10    | 16    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.                  | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 15       | 10    | 20    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения старта.                  | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 16       | 10    | 23    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.                | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 17       | 10    | 27    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота выполнения движений.                | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 18       | 10    | 30    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.                            | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 19       | 11    | 03    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота реакции.                            | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 20       | 11    | 06    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 21       | 11    | 10    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 22       | 11    | 13    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития быстроты. Быстрота цикла движений пловца.              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 23       | 11    | 17    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/                            | 2                   | Упражнения и                                                                              | Плавательный         | учебные игры      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                                           | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                 | практическое<br>занятие                   |                     | средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                                              | бассейн                 |                   |
| 24       | 11    | 20    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 25       | 11    | 24    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 26       | 11    | 27    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 27       | 12    | 01    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 28       | 12    | 04    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости.<br>Пружинающие<br>движения.                                                         | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 29       | 12    | 08    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости.<br>Пружинающие<br>движения.                                                         | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 30       | 12    | 11    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц бедра.                                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 31       | 12    | 15    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц таза.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>тазобедренных<br>суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 32       | 12    | 18    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для расслабления<br>мышц ног.                                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 33       | 12    | 22    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для стопы и<br>голени.                                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 34       | 12    | 25    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>суставах ног.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 35       | 12    | 29    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц                                                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                                 | Месяц | Число | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                      | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                                                          |       |       |                                 |                                           |                     | туловища.                                                                                         |                         |                   |
| 36                                                       | 01    | 12    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности<br>позвоночника. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 37                                                       | 01    | 15    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Силовые упражнения.                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 38                                                       | 01    | 19    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Скоростные<br>упражнения.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 39                                                       | 01    | 22    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 40                                                       | 01    | 26    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |       |       |                                 |                                           |                     |                                                                                                   |                         |                   |
| 41                                                       | 01    | 29    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>держась за бортик<br>бассейна.           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 42                                                       | 02    | 02    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну в парах.                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 43                                                       | 02    | 05    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну без<br>помощи рук.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 44                                                       | 02    | 09    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>наклонившись вперед.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 45                                                       | 02    | 12    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Выпрыгивание из<br>воды.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 46                                                       | 02    | 16    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой. Бег в<br>воде.                                                | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 47                                                       | 02    | 19    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Шлепки по воде.                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 48                                                       | 02    | 23    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (из-за<br>головы, от груди).          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                            | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 49       | 02    | 26    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(согнувшись, разгибая<br>туловище)       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 50       | 03    | 02    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (через<br>голову, со сгибанием<br>туловища) | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 51       | 03    | 05    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(между ногами,<br>«восьмеркой»)          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 52       | 03    | 09    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Поплавок»                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 53       | 03    | 12    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Медуза»                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 54       | 03    | 16    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка»                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 55       | 03    | 19    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на груди.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 56       | 03    | 23    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на спине.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 57       | 03    | 26    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» с<br>переворотом.                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 58       | 03    | 30    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Погружение в<br>воду с головой.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 59       | 04    | 02    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Задержка<br>дыхания в воде.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 60       | 04    | 06    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. «Насос»                                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 61       | 04    | 09    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Передвижение по<br>дну.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 62       | 04    | 13    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Повороты<br>головы под водой.                             | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 63       | 04    | 16    | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для                                                                                          | Плавательный            | тестирование      |

| №<br>п/п                           | Месяц                   | Число       | Время<br>проведени<br>я занятия           | Форма занятия                             | Количество<br>часов                                                     | Тема занятия                                                                                                                                                                                    | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля                    |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|
|                                    |                         |             |                                           | практическое<br>занятие                   |                                                                         | освоения выдохов в<br>воду. Подъем-<br>погружение лица в<br>воду.                                                                                                                               | бассейн                 |                                      |
| 64                                 | 04                      | 20          | 16.15-17.45                               | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                       | Игры с элементами<br>плавания. Игры для<br>ознакомления с<br>плотностью и<br>сопротивлением воды.<br>Игры с погружением в<br>воду с головой и<br>открыванием глаз в<br>воде.                    | Плавательный<br>бассейн | учебные игры                         |
| 65                                 | 04                      | 23          | 16.15-17.45                               | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                       | Игры с элементами<br>плавания. Игры с<br>всплыванием и<br>лежанием на воде.<br>Игры с выдохами в<br>воду.                                                                                       | Плавательный<br>бассейн | учебные игры                         |
| 66                                 | 04                      | 27          | 16.15-17.45                               | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                       | Игры с элементами<br>плавания. Игры со<br>скольжением и<br>плаванием. Игры с<br>прыжками в воду.                                                                                                | Плавательный<br>бассейн | учебные игры                         |
| Раздел 3. Диагностика и мониторинг |                         |             |                                           |                                           |                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                         |                                      |
| 67                                 | 04                      | 30          | 16.15-17.45                               | Практическое<br>занятие                   | 2                                                                       | Тестирование по ОФП<br>и СФП. Оценка<br>теоретических знаний.<br>Психолого-<br>педагогическое<br>наблюдение и<br>диагностика<br>психологического<br>состояния и уровня<br>мотивации к занятиям. | Плавательный<br>бассейн | контрольные<br>тесты по ОФП<br>и СФП |
| Раздел 4. Техническая подготовка   |                         |             |                                           |                                           |                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |                         |                                      |
| 68                                 | В течение учебного года | 16.15-17.45 | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка. Общая<br>техническая<br>подготовка.          | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 69                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка. Общая<br>техническая<br>подготовка.          | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 70                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Специальная<br>техническая<br>подготовка. | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 71                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                         | Техническая<br>подготовка.<br>Специальная<br>техническая<br>подготовка. | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |
| 72                                 |                         | 16.15-17.45 | Теоретическое/<br>практическое            | 2                                         | Техническая<br>подготовка.                                              | Плавательный<br>бассейн                                                                                                                                                                         | тестирование            |                                      |

| №<br>п/п                                     | Месяц          | Число        | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                       | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
|                                              |                |              |                                 | занятие                                   |                     | Улучшение техники спортивных способов плавания.                                                    |                      |                   |
| 73                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Улучшение техники спортивных способов плавания.                         | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 74                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 75                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 76                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 77                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 78                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                     | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 79                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка.<br>Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                     | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 80                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                               | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 81                                           |                |              | 16.15-17.45                     | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                               | Плавательный бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 5. Соревновательная подготовка</b> |                |              |                                 |                                           |                     |                                                                                                    |                      |                   |
| 82                                           | В течение года | По положению |                                 | Соревнование                              | 2                   | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.  | По положению         | контрольные игры  |

| № п/п | Месяц        | Число | Время проведения занятия | Форма занятия         | Количество часов | Тема занятия                                                                                      | Место проведения     | Форма контроля   |
|-------|--------------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|
| 83    |              |       | По положению             | Соревнование          | 2                | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях. | По положению         | контрольные игры |
| 84    | В конце года |       | 16.15-17.45              | Теоретическое занятие | 2                | <b>Итоговое занятие.</b> Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся.            | Плавательный бассейн | опрос, беседа    |

### СОГ № 34 (тренер-преподаватель Сушко Ю.В.)

Таблица 4

| № п/п                                              | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                      | Количество часов | Тема занятия                                                                        | Место проведения     | Форма контроля |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1                                                  | 09    | 01    | 18.00-19.30              | Теоретическое занятие              | 2                | <b>Вводное занятие.</b> Беседа по охране труда                                      | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |       |       |                          |                                    |                  |                                                                                     |                      |                |
| 2                                                  | 09    | 02    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне        | Плавательный бассейн | опрос          |
| 3                                                  | 09    | 08    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.              | Плавательный бассейн | опрос          |
| 4                                                  | 09    | 09    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 5                                                  | 09    | 15    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 6                                                  | 09    | 16    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 7                                                  | 09    | 22    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 8                                                  | 09    | 23    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 9                                                  | 09    | 29    | 18.00-19.30              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и                          | Плавательный бассейн | тестирование   |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                          | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                |                                           |                     | разгибателей<br>предплечья.                                                                           |                         |                   |
| 10       | 09    | 30    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 11       | 10    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 12       | 10    | 07    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 13       | 10    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 14       | 10    | 14    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 15       | 10    | 20    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 16       | 10    | 21    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 17       | 10    | 27    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 18       | 10    | 28    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 19       | 11    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 20       | 11    | 04    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 21       | 11    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 22       | 11    | 11    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                         | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
|          |       |       |                                |                                           |                     | цикла движений пловца.                                                                                               |                      |                   |
| 23       | 11    | 17    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.                                                     | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 24       | 11    | 18    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.                                                     | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 25       | 11    | 24    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Амплитуда движений.                                                     | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 26       | 11    | 25    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.                                         | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 27       | 12    | 01    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Круговые движения конечностями.                                         | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 28       | 12    | 02    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.                                                    | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 29       | 12    | 08    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и средства для развития ловкости. Пружинящие движения.                                                    | Плавательный бассейн | учебные игры      |
| 30       | 12    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц бедра.                                                         | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 31       | 12    | 15    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для мышц таза. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах. | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 32       | 12    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для расслабления мышц ног.                                              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 33       | 12    | 22    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для стопы и голени.                                                     | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 34       | 12    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности в суставах ног.                              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 35       | 12    | 29    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое            | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи.                                                                             | Плавательный бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                                 | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                          | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
|                                                          |       |       |                                | занятие                                   |                     | ОРУ для мышц туловища.                                                                |                      |                   |
| 36                                                       | 12    | 30    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц ног, туловища и шеи. ОРУ для увеличения подвижности позвоночника. | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 37                                                       | 01    | 12    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для развития общих физических качеств. Силовые упражнения.                 | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 38                                                       | 01    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для развития общих физических качеств. Скоростные упражнения.              | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 39                                                       | 01    | 19    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для развития общих физических качеств. Координационные упражнения.         | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 40                                                       | 01    | 20    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для развития общих физических качеств. Координационные упражнения.         | Плавательный бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |       |       |                                |                                           |                     |                                                                                       |                      |                   |
| 41                                                       | 01    | 26    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.           | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 42                                                       | 01    | 27    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну в парах.                               | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 43                                                       | 02    | 02    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну без помощи рук.                        | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 44                                                       | 02    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну, наклонившись вперед.                  | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 45                                                       | 02    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Выпрыгивание из воды.                                | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 46                                                       | 02    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Бег в воде.                                          | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 47                                                       | 02    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для освоения с водой. Шлепки по воде.                                      | Плавательный бассейн | тестирование      |
| 48                                                       | 02    | 17    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей (из-за головы, от груди).       | Плавательный бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                            | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 49       | 02    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(согнувшись, разгибая<br>туловище)       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 50       | 02    | 24    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (через<br>голову, со сгибанием<br>туловища) | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 51       | 03    | 02    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(между ногами,<br>«восьмеркой»)          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 52       | 03    | 03    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Поплавок»                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 53       | 03    | 09    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Медуза»                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 54       | 03    | 10    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка»                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 55       | 03    | 16    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на груди.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 56       | 03    | 17    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на спине.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 57       | 03    | 23    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» с<br>переворотом.                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 58       | 03    | 24    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Погружение в<br>воду с головой.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 59       | 03    | 30    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Задержка<br>дыхания в воде.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 60       | 03    | 31    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. «Насос»                                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 61       | 04    | 06    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Передвижение по<br>дну.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 62       | 04    | 07    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Повороты<br>головы под водой.                             | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 63       | 04    | 13    | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое            | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в                                                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| № п/п                              | Месяц                   | Число       | Время проведения занятия           | Форма занятия                      | Количество часов                                              | Тема занятия                                                                                                                                                        | Место проведения     | Форма контроля                 |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
|                                    |                         |             |                                    | занятие                            |                                                               | воду. Подъем-погружение лица в воду.                                                                                                                                |                      |                                |
| 64                                 | 04                      | 14          | 18.00-19.30                        | Теоретическое/практическое занятие | 2                                                             | Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.                | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| 65                                 | 04                      | 20          | 18.00-19.30                        | Теоретическое/практическое занятие | 2                                                             | Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.                                                                          | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| 66                                 | 04                      | 21          | 18.00-19.30                        | Теоретическое/практическое занятие | 2                                                             | Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.                                                                                | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| Раздел 3. Диагностика и мониторинг |                         |             |                                    |                                    |                                                               |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 67                                 | 04                      | 27          | 18.00-19.30                        | Практическое занятие               | 2                                                             | Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. | Плавательный бассейн | контрольные тесты по ОФП и СФП |
| Раздел 4. Техническая подготовка   |                         |             |                                    |                                    |                                                               |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 68                                 | В течение учебного года | 18.00-19.30 | Теоретическое/практическое занятие | 2                                  | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.         | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 69                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое/практическое занятие | 2                                  | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.         | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 70                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое/практическое занятие | 2                                  | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.   | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 71                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое/практическое занятие | 2                                  | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.   | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |
| 72                                 |                         | 18.00-19.30 | Теоретическое/практическое занятие | 2                                  | Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов | Плавательный бассейн                                                                                                                                                | тестирование         |                                |

| №<br>п/п                              | Месяц          | Число           | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                          | Количество<br>часов                                                                                              | Тема занятия                                                                                                   | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|                                       |                |                 |                                |                                           |                                                                                                                  | плавания.                                                                                                      |                         |                   |
| 73                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Улучшение техники<br>спортивных способов<br>плавания.                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 74                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Увеличение тяговых<br>усилий гребков и<br>продвижение пловца<br>во время гребка. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 75                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Увеличение тяговых<br>усилий гребков и<br>продвижение пловца<br>во время гребка. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 76                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Уменьшение<br>сопротивления воды<br>телу пловца.                                 | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 77                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Уменьшение<br>сопротивления воды<br>телу пловца.                                 | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 78                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Улучшение<br>согласования<br>движений рук, ног и<br>дыхания.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 79                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка.<br>Улучшение<br>согласования<br>движений рук, ног и<br>дыхания.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 80                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка. Выработка<br>глубочайшего и<br>ритмичного дыхания.                                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 81                                    |                |                 | 18.00-19.30                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                                                                                                                | Техническая<br>подготовка. Выработка<br>глубочайшего и<br>ритмичного дыхания.                                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| Раздел 5. Соревновательная подготовка |                |                 |                                |                                           |                                                                                                                  |                                                                                                                |                         |                   |
| 82                                    | В течение года | По<br>положению | Соревнование                   | 2                                         | Система, виды и<br>программа<br>соревнований. Правила<br>проведения<br>соревнований. Участие<br>в соревнованиях. | По положению                                                                                                   | контрольные<br>игры     |                   |
| 83                                    |                | По<br>положению | Соревнование                   | 2                                         | Система, виды и<br>программа                                                                                     | По положению                                                                                                   | контрольные<br>игры     |                   |

| № п/п | Месяц        | Число | Время проведения занятия | Форма занятия         | Количество часов | Тема занятия                                                                           | Место проведения     | Форма контроля |
|-------|--------------|-------|--------------------------|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
|       |              |       |                          |                       |                  | соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.                |                      |                |
| 84    | В конце года |       | 18.00-19.30              | Теоретическое занятие | 2                | <b>Итоговое занятие.</b> Беседа, подведение итогов. Спортивные достижения обучающихся. | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |

### Группа № 35 (тренер-преподаватель Сушко Ю.В.)

Таблица 5

| № п/п                                              | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                      | Количество часов | Тема занятия                                                                        | Место проведения     | Форма контроля |
|----------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|
| 1                                                  | 09    | 03    | 16.15-17.45              | Теоретическое занятие              | 2                | <b>Вводное занятие.</b> Беседа по охране труда                                      | Плавательный бассейн | опрос, беседа  |
| <b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> |       |       |                          |                                    |                  |                                                                                     |                      |                |
| 2                                                  | 09    | 04    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Знания по физической культуре. Правила поведения в спортивном зале, бассейне        | Плавательный бассейн | опрос          |
| 3                                                  | 09    | 10    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Значение регулярных занятий плаванием. Упражнения на освоение с водой.              | Плавательный бассейн | опрос          |
| 4                                                  | 09    | 11    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 5                                                  | 09    | 17    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для пальцев и кисти.                      | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 6                                                  | 09    | 18    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 7                                                  | 09    | 24    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для увеличения подвижности в суставах.    | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 8                                                  | 09    | 25    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 9                                                  | 10    | 01    | 16.15-17.45              | Теоретическое/практическое занятие | 2                | Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья. | Плавательный бассейн | тестирование   |
| 10                                                 | 10    | 02    | 16.15-17.45              | Теоретическое/                     | 2                | Упражнения для рук и                                                                | Плавательный         | тестирование   |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                          | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                | практическое<br>занятие                   |                     | плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах.                         | бассейн                 |                   |
| 11       | 10    | 08    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>для увеличения<br>подвижности в<br>плечевых суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 12       | 10    | 09    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 13       | 10    | 15    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для рук и<br>плечевого пояса. ОРУ<br>на расслабление мышц<br>рук и плечевого пояса.        | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 14       | 10    | 16    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 15       | 10    | 22    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения старта.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 16       | 10    | 23    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 17       | 10    | 29    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>выполнения движений.                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 18       | 10    | 30    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 19       | 11    | 05    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>реакции.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 20       | 11    | 06    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 21       | 11    | 12    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 22       | 11    | 13    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>быстроты. Быстрота<br>цикла движений<br>пловца.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 23       | 11    | 19    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и                                                                                          | Плавательный            | учебные игры      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                                           | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                | практическое<br>занятие                   |                     | средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                                              | бассейн                 |                   |
| 24       | 11    | 20    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 25       | 11    | 26    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Амплитуда<br>движений.                                                              | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 26       | 11    | 27    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 27       | 12    | 03    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости. Круговые<br>движения<br>конечностями.                                               | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 28       | 12    | 04    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости.<br>Пружинящие<br>движения.                                                          | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 29       | 12    | 10    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения и<br>средства для развития<br>ловкости.<br>Пружинящие<br>движения.                                                          | Плавательный<br>бассейн | учебные игры      |
| 30       | 12    | 11    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц бедра.                                                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 31       | 12    | 17    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц таза.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>тазобедренных<br>суставах. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 32       | 12    | 18    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для расслабления<br>мышц ног.                                                       | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 33       | 12    | 24    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для стопы и<br>голени.                                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 34       | 12    | 25    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности в<br>суставах ног.                                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 35       | 12    | 31    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для мышц<br>туловища.                                                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                                 | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                      | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 36                                                       | 01    | 14    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для мышц<br>ног, туловища и шеи.<br>ОРУ для увеличения<br>подвижности<br>позвоночника. | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 37                                                       | 01    | 15    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Силовые упражнения.                    | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 38                                                       | 01    | 21    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Скоростные<br>упражнения.              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 39                                                       | 01    | 22    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 40                                                       | 01    | 28    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>развития общих<br>физических качеств.<br>Координационные<br>упражнения.         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| <b>Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)</b> |       |       |                                |                                           |                     |                                                                                                   |                         |                   |
| 41                                                       | 01    | 29    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>держась за бортик<br>бассейна.           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 42                                                       | 02    | 04    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну в парах.                                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 43                                                       | 02    | 05    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну без<br>помощи рук.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 44                                                       | 02    | 11    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Ходьба по дну,<br>наклонившись вперед.                     | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 45                                                       | 02    | 12    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Выпрыгивание из<br>воды.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 46                                                       | 02    | 18    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой. Бег в<br>воде.                                                | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 47                                                       | 02    | 19    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения с водой.<br>Шлепки по воде.                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 48                                                       | 02    | 25    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (из-за<br>головы, от груди).          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 49                                                       | 02    | 26    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое            | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей                                                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                            | Место<br>проведения     | Форма<br>контроля |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------|
|          |       |       |                                | занятие                                   |                     | набивных мячей<br>(согнувшись, разгибая<br>туловище)                                                    |                         |                   |
| 50       | 03    | 04    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей (через<br>голову, со сгибанием<br>туловища) | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 51       | 03    | 05    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения в парах с<br>бросками и ловлей<br>набивных мячей<br>(между ногами,<br>«восьмеркой»)          | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 52       | 03    | 11    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Поплавок»                                            | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 53       | 03    | 12    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Медуза»                                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 54       | 03    | 18    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка»                                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 55       | 03    | 19    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на груди.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 56       | 03    | 25    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» в<br>положении на спине.                  | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 57       | 03    | 26    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения на<br>всплывание и лежание<br>на воде. «Звёздочка» с<br>переворотом.                         | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 58       | 04    | 01    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Погружение в<br>воду с головой.                           | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 59       | 04    | 02    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Задержка<br>дыхания в воде.                               | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 60       | 04    | 08    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. «Насос»                                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 61       | 04    | 09    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Передвижение по<br>дну.                                   | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 62       | 04    | 15    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Повороты<br>головы под водой.                             | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |
| 63       | 04    | 16    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Упражнения для<br>освоения выдохов в<br>воду. Подъем-<br>погружение лица в                              | Плавательный<br>бассейн | тестирование      |

| №<br>п/п                                  | Месяц                   | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма занятия                             | Количество<br>часов | Тема занятия                                                                                                                                                        | Место<br>проведения  | Форма<br>контроля              |
|-------------------------------------------|-------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|
|                                           |                         |       |                                |                                           |                     | воду.                                                                                                                                                               |                      |                                |
| 64                                        | 04                      | 22    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Игры с элементами плавания. Игры для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.                | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| 65                                        | 04                      | 23    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Игры с элементами плавания. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры с выдохами в воду.                                                                          | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| 66                                        | 04                      | 29    | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Игры с элементами плавания. Игры со скольжением и плаванием. Игры с прыжками в воду.                                                                                | Плавательный бассейн | учебные игры                   |
| <b>Раздел 3. Диагностика и мониторинг</b> |                         |       |                                |                                           |                     |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 67                                        | 04                      | 30    | 16.15-17.45                    | Практическое<br>занятие                   | 2                   | Тестирование по ОФП и СФП. Оценка теоретических знаний. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям. | Плавательный бассейн | контрольные тесты по ОФП и СФП |
| <b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>   |                         |       |                                |                                           |                     |                                                                                                                                                                     |                      |                                |
| 68                                        | В течение учебного года |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.                                                                                                               | Плавательный бассейн | тестирование                   |
| 69                                        |                         |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Общая техническая подготовка.                                                                                                               | Плавательный бассейн | тестирование                   |
| 70                                        |                         |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.                                                                                                         | Плавательный бассейн | тестирование                   |
| 71                                        |                         |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Специальная техническая подготовка.                                                                                                         | Плавательный бассейн | тестирование                   |
| 72                                        |                         |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2                   | Техническая подготовка. Улучшение техники спортивных способов плавания.                                                                                             | Плавательный бассейн | тестирование                   |
| 73                                        |                         |       | 16.15-17.45                    | Теоретическое/<br>практическое            | 2                   | Техническая подготовка.                                                                                                                                             | Плавательный бассейн | тестирование                   |

| №<br>п/п                              | Месяц          | Число        | Время<br>проведения<br>занятия            | Форма занятия | Количество<br>часов                                                                                | Тема занятия                                    | Место<br>проведения | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------|----------------|--------------|-------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
|                                       |                |              |                                           | занятие       |                                                                                                    | Улучшение техники спортивных способов плавания. |                     |                   |
| 74                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 75                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка. | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 76                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                              | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 77                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Уменьшение сопротивления воды телу пловца.                              | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 78                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                     | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 79                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка.<br>Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.                     | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 80                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                               | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| 81                                    |                | 16.15-17.45  | Теоретическое/<br>практическое<br>занятие | 2             | Техническая подготовка. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.                               | Плавательный бассейн                            | тестирование        |                   |
| Раздел 5. Соревновательная подготовка |                |              |                                           |               |                                                                                                    |                                                 |                     |                   |
| 82                                    | В течение года | По положению | Соревнование                              | 2             | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.  | По положению                                    | контрольные игры    |                   |
| 83                                    |                | По положению | Соревнование                              | 2             | Система, виды и программа соревнований. Правила проведения соревнований. Участие в соревнованиях.  | По положению                                    | контрольные игры    |                   |

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Месяц</b>    | <b>Число</b> | <b>Время<br/>проведения<br/>занятия</b> | <b>Форма занятия</b>     | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                                | <b>Место<br/>проведения</b> | <b>Форма<br/>контроля</b> |
|------------------|-----------------|--------------|-----------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 84               | В конце<br>года |              | 16.15-17.45                             | Теоретическое<br>занятие | 2                           | <b>Итоговое занятие.</b><br>Беседа, подведение<br>итогов. Спортивные<br>достижения<br>обучающихся. | Плавательный<br>бассейн     | опрос, беседа             |

### Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п                         | Название мероприятия/ события                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Форма проведения                                                               | Сроки проведения |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>1. Модуль «Ключевые дела»</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                  |
| 1.1                              | «День открытых дверей» - проведение мероприятий по привлечению детей города и района на отделение плавания                                                                                                                                                                                                                                  | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | сентябрь-октябрь |
| 1.2                              | Мероприятия, посвященные Дню народного единства – в целях воспитания гражданственности и патриотизма                                                                                                                                                                                                                                        | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | ноябрь           |
| 1.3                              | Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча учащихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с учащимися на тему: «О безопасном поведении детей на дорогах, об охране труда и правилах поведения обучающихся ДЮСШ» | очная                                                                          | в течение года   |
| 1.4                              | Рождественская неделя (посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой)                                                                                                             | очная                                                                          | январь           |
| 1.5                              | Соревнования, посвященные Дню защитников Отечества – в целях патриотического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                     | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | февраль          |
| 1.6                              | Организация, проведение соревнований различного уровня и участие в них                                                                                                                                                                                                                                                                      | очная                                                                          | в течение года   |
| 1.7                              | Размещение на сайте ДЮСШ информации о спортивной школе, и достижениях учащихся.                                                                                                                                                                                                                                                             | дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации           | в течение года   |
| 1.8                              | Участие в акции «Физическая культура и спорт - Альтернатива пагубным привычкам»                                                                                                                                                                                                                                                             | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | март             |

|                                                  |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.9                                              | День Победы:<br>акции «Бессмертный полк»,<br>«Георгиевская ленточка», «Окна<br>Победы», беседы, конкурсы                                                                      | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | апрель-май     |
| 1.10                                             | Спортивные мероприятия «Молодежь<br>за здоровый образ жизни»»                                                                                                                 | очная                                                                          | в течение года |
| 1.11                                             | Проведение мероприятий в рамках<br>«Спорт против наркотиков»                                                                                                                  | очная,<br>дистанционная -<br>через интернет-<br>сайты, страницы<br>организации | в течение года |
| <b>2. Модуль «Работа с родителями»</b>           |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                |
| 2.1                                              | Родительские собрания                                                                                                                                                         | очная,<br>дистанционная -<br>через страницу<br>группы                          | в течение года |
| 2.2                                              | Совместное участие в ключевых<br>школьных делах совместные проекты,<br>спортивные соревнования «Мама,<br>папа, я - спортивная семья», веселые<br>старты                       | очная,<br>дистанционная -<br>через страницу<br>группы                          | в течение года |
| 2.3                                              | Родительские собрания в группах по<br>итогам работы за год                                                                                                                    | очная                                                                          | в течение года |
| 2.4                                              | Консультирование и индивидуальная<br>работа с родителями                                                                                                                      | очная                                                                          | в течение года |
| <b>3. Модуль «Работа с одаренными детьми»</b>    |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                |
| 3.1                                              | Работа с одаренными детьми                                                                                                                                                    | очная,<br>дистанционная -<br>через страницу<br>группы                          | в течение года |
| 3.2                                              | Вовлечение учащихся в активную<br>спортивную и творческую<br>деятельность, конкурсы и<br>соревнования различного уровня<br>(муниципальные, региональные,<br>всероссийские)    | очная                                                                          | в течение года |
| 3.3                                              | Внесение победителей и призёров<br>соревнований различного уровня в<br>муниципальный и региональный банк<br>«одарённые дети»                                                  | очная                                                                          | в течение года |
| <b>4. Модуль «Воспитание на учебном занятии»</b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                |
| 4.1                                              | Активное содействие успеху каждого<br>ребенка и создание условий для его<br>дальнейшего роста                                                                                 | очная                                                                          | в течение года |
| <b>5. Модуль «Детское объединение»</b>           |                                                                                                                                                                               |                                                                                |                |
| 5.1                                              | Участие в делах тренировочной<br>группы, формирование единого<br>воспитательного пространства,<br>обеспечивающего реализацию<br>взаимодействия ученического<br>самоуправления | очная                                                                          | в течение года |

| <b>6. Модуль «Профессиональное самоопределение»</b> |                                                                                                                     |                                                                    |                |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| 6.1                                                 | Профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами, тренерами - преподавателями, выпускниками школы) | очная, дистанционная - через интернет-сайты, страницы организации) | в течении года |
| 6.2                                                 | Анкетирование, беседы в целях выявления профессиональной направленности учащегося                                   | очная, дистанционная                                               | декабрь        |

## Оценочные материалы

### Устный опрос

учащихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ»  
(тест)

#### Вопрос 1.

*Какие спортивные вещи должны быть у пловца во время занятий на воде?*

- А. плавательная шапочка, купальник (плавки)
- Б. лыжные палки
- В. гимнастический купальник и обруч.

#### Вопрос 2.

*Что должен выполнять спортсмен во время занятия на воде?*

- А. указания педагога
- Б. развлекать друга
- В. наставления мамы

#### Вопрос 3.

*Как в способе баттерфляй работают руки?*

- А. попеременно
- Б. одновременно

#### Вопрос 4.

*Какое касание бортика в способах брасс и баттерфляй?*

- А. одной рукой
- Б. двумя руками
- В. попеременно
- Г. Одновременно

#### Вопрос 5.

*Из чего состоит один цикл проплывания брассом?*

- А. два гребка руками, один толчок ногами
- Б. один гребок руками, один толчок ногами
- В. один гребок руками, два толчка ногами

#### Вопрос 6.

*Может ли спортсмен в способе «вольный стиль» плыть брассом?*

- А. да
- Б. нет

#### Вопрос 7.

*Как правильно стартовать?*

- А. с тумбочки
- Б. с воды
- В. с ботика

#### Вопрос 8.

*В каком способе голова спортсмена остается на поверхности воды?*

- А. брасс
- Б. баттерфляй
- В. кроль на спине
- Г. кроль на груди

**Вопрос 9.**

*Можно ли перед поворотом спина-спина переворачиваться на грудь и работать ногами кроль?*

- А. нет
- Б. да

**Вопрос 10.**

*Нужно ли перед выходом на воду мыться?*

- А. нет
- Б. да

**Вопрос 11.**

*Прикладные способы плавания?*

- А. Брасс на спине
- Б. Плавание на боку
- В. Нырание
- Г. Прыжки в воду
- Д. Баттерфляй

**Критерии оценки:**

**1 балл** - правильный ответ

**0 баллов** - не правильный ответ

**Оценочный лист**

| ФИО<br>учащегося | Вопрос<br>1 | Вопрос<br>2 | Вопрос<br>3 | Вопрос<br>4 | Вопрос<br>5 | Вопрос<br>6 | Вопрос<br>7 | Вопрос<br>8 | Вопрос<br>9 | Вопрос<br>10 | Вопрос<br>11 |
|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| .....            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |              |
| .....            |             |             |             |             |             |             |             |             |             |              |              |

**Таблица подсчета баллов для оценки  
теоретических знаний учащихся**

| Количество набранных баллов | Уровень выполнения |
|-----------------------------|--------------------|
| 8-11 баллов                 | Высокий            |
| 5-7 баллов                  | Средний            |
| 4 балла и менее             | Низкий             |

**Контрольные нормативы  
для оценки ОФП**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения |                                | Мальчики | Девочки |
|----------|------------------------|--------------------------------|----------|---------|
| 1        | ОФП                    | Челночный бег 3 × 10 м; с      | 9,5      | 10      |
| 2        |                        | Бросок набивного мяча 1 кг; м  | 3,8      | 3,3     |
| 3        |                        | Наклон вперед с возвышения     | +        | +       |
| 4        |                        | Выкрут прямых рук вперед-назад | +        | +       |
| 5        |                        | Кистевая динамометрия          | +        | +       |
| 6        |                        | Прыжок в длину с места         | +        | +       |

«+» - выполнил

«-» - не выполнил

**Таблица  
оценки уровня общей физической подготовки**

| Качество сдаваемых нормативов | Уровень выполнения |
|-------------------------------|--------------------|
| 80-100%                       | высокий            |
| 50-80%                        | средний            |
| ниже 50%                      | низкий             |

**Комплекс  
контрольных упражнений по тестированию уровня  
общей физической подготовленности  
(ОФП)**

**Челночный бег 3 х 10 м:**

**Оборудование:** секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 х 50 х 100 мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладет кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

**Бросок набивного мяча:**

**Оборудование:** набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди,

другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

### **Наклон вперед, стоя на возвышении:**

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперед, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Выкрут прямых рук вперед – назад:**

**Оборудование:** гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперед-назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

### **Кистевая динамометрия:**

динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр. Проводятся по два измерения на каждой руке, фиксируется лучший результат.

### **Прыжки в длину с места:**

Проводятся на нескользкой поверхности. Тестируемый встаёт у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

## **Контрольные нормативы для оценки СФП**

| №<br>п/п | Контрольные упражнения |                                                  | Мальчики | Девочки |
|----------|------------------------|--------------------------------------------------|----------|---------|
| 1        | СФП                    | Длина скольжения                                 | 6 м      | 6 м     |
|          |                        | Техника плавания всеми способами:                |          |         |
| 2        |                        | а) с помощью одних ног                           | +        | +       |
| 3        |                        | б) в полной координации                          | +        | +       |
| 4        |                        | Выполнение стартов и поворотов                   | +        | +       |
| 5        |                        | Проплывание дистанции 50 м<br>избранным способом | +        | +       |

- «+» - ВЫПОЛНИЛ  
«-» - НЕ ВЫПОЛНИЛ

**Таблица  
оценки уровня специальной физической подготовки**

| <b>Качество сдаваемых нормативов</b> | <b>Уровень выполнения</b> |
|--------------------------------------|---------------------------|
| 80-100%                              | высокий                   |
| 50-80%                               | средний                   |
| ниже 50%                             | низкий                    |

**Комплекс  
контрольных упражнений по тестированию уровня  
специальной физической подготовленности  
(СФП)**

**Длина скольжения:**

возникает во время паузы между гребками (циклами) и во время отталкивания пловца от стены бассейна или же после старта. Скольжение это один из самых главных факторов, влияющих на технику плавания, так как правильное положение тела в воде позволяет пловцу поддерживать момент силы (скорость) созданный гребком. Этот элемент является ключевым для улучшения эффективности плавания и результата. Каждому пловцу, независимо от результата и уровня плавания, необходимо работать над этим элементом. Улучшив скольжение, пловец совершенствует плавательный ритм и повышает эффективность каждого гребка. Эффективность гребка улучшается за счет сокращения сопротивления тела в воде и преодоления более длинной дистанции, за один цикл.

**Техника плавания всеми способами:**

**с помощью одних ног** - движения ногами одним и всеми способами дистанций от 200 до 300 м. Движения ногами в плавании любым способом дистанций 200 м в переменном темпе (10-15 м ускоренно, с 35-45 м свободно). Проплавание разными способами в спокойном темпе дистанций до 400 м.

Движения ногами в проплывании всеми способами (с докой и без доски) дистанций до 400 м. Транспортировка партнёра в плавании с помощью ног всеми способами (партнёр держится за край доски).

Проплавание коротких отрезков: раздельным брассом, баттерфляем, многоударным дельфином, на спине с одновременными гребками рук, кролем с движениями руками как в дельфине.

Проплавание с ластами на ногах дистанций до 300-400 м кролем, на спине и дельфином.

**в полной координации** - движения ногами, руками и их согласование в свободном проплывании 4-6 отрезков по 20-25 м одним и всеми способами.

Движения руками, ногами и их согласование в проплывании коротких отрезков (15-25 м) всеми способами (с задержкой дыхания и с дыханием): в спокойном темпе, ускорении, в быстром темпе. Участие в соревнованиях на дистанциях 25-50 м всеми способами плавания.

### **Старты и повороты:**

Изучение и совершенствование:

Прыжки с тумбочки (с низкого и высокого бортика). Спад вниз головой из положения сидя на бортике и тумбочке.

Скольжение после толчка от бортика из положения полной группировки (на груди и спине). Из положения стоя закрытый поворот влево, вправо и скольжение на груди. То же на спине.

Простой и закрытый поворот на груди и спине с места, с наклона, схода (медленно, ускоренно). Выход на поверхность после поворота (на дальность, быстроту).

Старт с тумбочки из воды (на груди и спине) под медленную команду; под команду голосом, под выстрел из пистолета.

Упражнения для изучения поворота «сальто»: стоя на дне, приседая и опускаясь в воду – сальто вперед, сальто назад (в положении плотной группировки); из скольжения на груди сальто вперед группировке; из скольжения на спине – с проносом ног над водой через сторону.

Подвижные игры в воде: «Торпеды», «Пятнашка», «Салки с мячом», эстафеты.

## Методика «Какой Я?» (для 7-9 лет)

Методика предназначена для определения самооценки ребенка 7-9 лет. Экспериментатор, пользуясь представленным далее протоколом, спрашивает у ребенка, как он сам себя воспринимает и оценивает по десяти различным положительным качествам личности.

Оценки, предлагаемые ребенком самому себе, предоставляются экспериментатором в соответствующих колонках протокола, а затем переводятся в баллы.

Оценка результатов:

- ответы типа «да» оцениваются в 1 балл;
- ответы типа «нет» оцениваются в 0 баллов;
- ответы типа «не знаю» или «иногда» оцениваются в 0,5 балла.

Уровень самооценки определяется по общей сумме баллов, набранной ребенком по всем качествам личности.

### Протокол методики Какой Я?

| №<br>п/п | Оцениваемые<br>качества личности | Оценки по вербальной шкале |     |        |         |
|----------|----------------------------------|----------------------------|-----|--------|---------|
|          |                                  | да                         | нет | иногда | не знаю |
| 1        | Хороший                          |                            |     |        |         |
| 2        | Добрый                           |                            |     |        |         |
| 3        | Умный                            |                            |     |        |         |
| 4        | Аккуратный                       |                            |     |        |         |
| 5        | Послушный                        |                            |     |        |         |
| 6        | Внимательный                     |                            |     |        |         |
| 7        | Вежливый                         |                            |     |        |         |
| 8        | Умелый (способный)               |                            |     |        |         |
| 9        | Трудолюбивый                     |                            |     |        |         |
| 10       | Честный                          |                            |     |        |         |

### Таблица подсчёта баллов

| Количество баллов | Уровень самооценки |
|-------------------|--------------------|
| 10 баллов         | очень высокий      |
| 8-9 баллов        | высокий            |
| 4-7 баллов        | средний            |
| 2-3 балла         | низкий             |
| 0-1 балл          | очень низкий       |

### Выводы об уровне развития самооценки:

Согласно возрастной норме, самооценка дошкольника высокая. Следует отметить, что ответы ребенка на некоторые вопросы (например,

послушный, честный) могут свидетельствовать об адекватности самооценки. Так, например, если наряду с ответами «да» на все вопросы ребенок утверждает, что он «послушный всегда», «честный всегда», можно предположить, что он не всегда достаточно критичен к себе. Адекватность самооценки можно проверить, сравнив ответ ребенка по данной шкале с ответами родителя о ребенке по тем же личностным качествам.

### **Диагностика воспитанности по методике М.И. Шиловой**

В методике используется диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности (УНВ), которая отражает пять основных показателей нравственной воспитанности учащегося:

отношение к обществу, патриотизм, отношение к умственному труду, отношение к физическому труду,

отношение к людям (проявление нравственных качеств личности), саморегуляция личности (самодисциплина).

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют педагог и родитель. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на 2 (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в Сводный лист диагностики изучения УНВ.

Данная методика позволяет получить большой объем информации для анализа и оценки уровня воспитанности детей. Например, методика позволяет определить уровень воспитанности каждого конкретного ребенка и проводить сравнение его результатов за разные учебные годы.

Диагностика (контроль) уровня воспитанности – это, разумеется, только одна из составляющих нашего воспитательного процесса. Но эта составляющая имеет существенное значение и поэтому диагностический инструментарий должен быть корректным и валидным, полностью отвечающим требованиям образовательного учреждения.

Средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ребенка:

### **Диагностическая таблица уровней нравственной воспитанности**

| №<br>п/п                    | Основные отношения,<br>показатели<br>воспитанности | Признаки и уровни формирующихся качеств<br>(от 3-го уровня до нулевого уровня) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Отношение к обществу</b> |                                                    |                                                                                |
| <b>1.</b>                   | <b>Патриотизм</b>                                  |                                                                                |

|                                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.1.                                 | Отношение к родной природе                               | <b>3</b> – любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других;<br><b>2</b> – любит и бережет природу;<br><b>1</b> – участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя;<br><b>0</b> – природу не ценит и не бережет                                                                        |
| 1.2.                                 | Гордость за свою страну                                  | <b>3</b> – интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим;<br><b>2</b> – интересуется историческим прошлым;<br><b>1</b> – знакомится с историческим прошлым при побуждении старших;<br><b>0</b> – не интересуется историческим прошлым                                              |
| 1.3.                                 | Служение своими силами                                   | <b>3</b> – находит дела на службу малому Отечеству и организует других;<br><b>2</b> – находит дела на службу малому Отечеству;<br><b>1</b> – участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны педагога;<br><b>0</b> – не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству         |
| 1.4.                                 | Забота о своей школе                                     | <b>3</b> – участвует в делах объединения и привлекает к этому других;<br><b>2</b> – испытывает гордость за учреждение, участвует в делах объединения;<br><b>1</b> – в делах объединения участвует при побуждении;<br><b>0</b> – в делах объединения не участвует, гордости за учреждение не испытывает                   |
| <b>Отношение к умственному труду</b> |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>2.</b>                            | <b>Любознательность</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.1.                                 | Познавательная активность                                | <b>3</b> – сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узnanное;<br><b>2</b> – сам много читает;<br><b>1</b> – читает при побуждении взрослых, педагога;<br><b>0</b> – читает недостаточно, на побуждения педагога не реагирует                                                                                       |
| 2.2.                                 | Стремление реализовать свои интеллектуальные способности | <b>3</b> – стремится учиться как можно лучше, помогает другим;<br><b>2</b> – стремится учиться как можно лучше<br><b>1</b> – учиться при наличии контроля;<br><b>0</b> – плохо учится даже при наличии контроля                                                                                                          |
| 2.3.                                 | Саморазвитие                                             | <b>3</b> – есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей;<br><b>2</b> – есть любимое полезное увлечение;<br><b>1</b> – нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны педагога;<br><b>0</b> – во внеурочной деятельности не участвует |
| 2.4.                                 | Организованность в учении                                | <b>3</b> – работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам;<br><b>2</b> – работу на занятии и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно;<br><b>1</b> – работу на занятии и домашние задания выполняет под контролем;                                                   |

|                                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                        | <b>0</b> – на занятии невнимателен, домашние задания не выполняет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Отношение к физическому труду</b> |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>3.</b>                            | <b>Трудолюбие</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.1.                                 | Инициативность и творчество в труде    | <b>3</b> – находит полезные дела в объединении, учреждении и организует товарищей на творческий труд;<br><b>2</b> – находит полезные дела в объединении, учреждении, выполняет их с интересом;<br><b>1</b> – участвует в полезных делах в объединении, учреждении, организованных другими;<br><b>0</b> – в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет |
| 3.2.                                 | Самостоятельность                      | <b>3</b> – хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;<br><b>2</b> – сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;<br><b>1</b> – трудится при наличии контроля;<br><b>0</b> – участия в труде не принимает                                                                                                                                      |
| 3.3.                                 | Бережное отношение к результатам труда | <b>3</b> – бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;<br><b>2</b> – бережет личное и общественное имущество;<br><b>1</b> – требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;<br><b>0</b> – не бережлив, допускает порчу личного и общественного имущества                                                                                             |
| 3.4.                                 | Осознание значимости труда             | <b>3</b> – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;<br><b>2</b> – осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;<br><b>1</b> – не имеет четкого представления о значимости труда;<br>при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;<br><b>0</b> – не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.             |
| <b>Отношение к людям</b>             |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>4.</b>                            | <b>Доброта и отзывчивость</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4.1.                                 | Уважительное отношение к старшим       | <b>3</b> – уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;<br><b>2</b> – уважает старших;<br><b>1</b> – к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;<br><b>0</b> – не уважает старших, допускает грубость                                                                                                                               |
| 4.2.                                 | Дружелюбное отношение к сверстникам    | <b>3</b> – отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;<br><b>2</b> – отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;<br><b>1</b> – проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;<br><b>0</b> – груб и эгоистичен                                                                                                     |
| 4.3.                                 | Милосердие                             | <b>3</b> – сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;<br><b>2</b> – сочувствует и помогает слабым, больным;                                                                                                                                                                                                                                       |

|                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                    | <b>1</b> – помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля<br><b>0</b> – не отзывчив, иногда жесток                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4.4.                    | Честность в отношениях с товарищами и взрослыми    | <b>3</b> – честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других<br><b>2</b> – честен в отношениях с товарищами и взрослыми;<br><b>1</b> – не всегда честен;<br><b>0</b> – не честен                                                                                                                                                                      |
| <b>Отношение к себе</b> |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>5.</b>               | <b>Самодисциплина</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5.1.                    | Самообладание и сила воли                          | <b>3</b> – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;<br><b>2</b> – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;<br><b>1</b> – развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;<br><b>0</b> – силой волей не обладает и не стремится ее развивать |
| 5.2.                    | Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения | <b>3</b> – добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;<br><b>2</b> – добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;<br><b>1</b> – нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;<br><b>0</b> – нормы и правила не соблюдает                                                                                                        |
| 5.3.                    | Организованность и пунктуальность                  | <b>3</b> – своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;<br><b>2</b> – своевременно и качественно выполняет свои дела;<br><b>1</b> – при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;<br><b>0</b> – начатые дела не выполняет                                                                                                                                           |
| 5.4.                    | Требовательность к себе                            | <b>3</b> – требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;<br><b>2</b> – требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;<br><b>1</b> – не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;<br><b>0</b> – к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках                                    |

**Таблица подсчёта баллов**

| <b>Количество баллов</b> | <b>Уровень воспитанности</b> | <b>Характеристика уровня воспитанности</b>                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 - 10                   | Невоспитанность              | Характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.                                                    |
| 11-20                    | Низкий уровень воспитанности | Характеризуется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны. |

|       |                               |                                                                                                                                                  |
|-------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21-40 | Средний уровень воспитанности | Характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована. |
| 41-60 | Высокий уровень воспитанности | Характеризуется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.   |

**Необходимо, помнить,** что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в группе и предусмотреть целенаправленную работу как с группой в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами

## Методические материалы

### Структура занятия

Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Как правило, занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше.

1. Показ техники изучаемого материала; использование средств наглядной агитации. Таким образом, у учащихся создается представление об изучаемом материале, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2. Предварительное ознакомление с техникой упражнения (положение тела, дыхание, характер движений). учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

3. Изучение отдельных элементов техники упражнений и затем изучаемого способа в целом.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к занятиям. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

*Подготовительная часть:* организация занимающихся, сообщение задач занятия, подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психологической нагрузкой. Задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда занимающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к концу основной части. В основной части формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

*Заключительная часть:* обобщение и закрепление изученного материала, подведение итогов занятия, снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

## **ИНТЕРАКТИВНЫЙ УРОК «ПЛАВАНИЕ. СТИЛИ ПЛАВАНИЯ»**

### **Для учителей**

Для просмотра и редактирования урока нужно войти, отсканировав QR-код. Также данным уроком можно делиться с другими преподавателями.



Ссылка на урок

<https://coreapp.ai/app/preview/lesson/645b902442b2a960a20a47ad>

### **Для учеников**

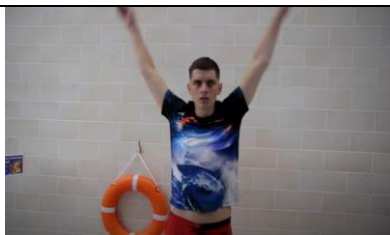
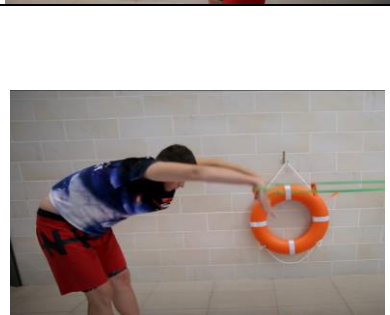
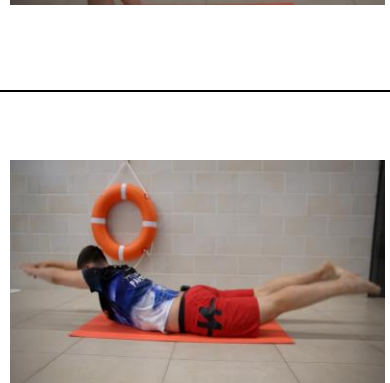
Для прохождения урока учениками необходимо отсканировать QR-код, нажать «Войти без регистрации», ввести свое имя и фамилию и нажать «Начать урок».



Ссылка на урок

<https://coreapp.ai/app/player/lesson/645b5ae58677c0712e5b6292>

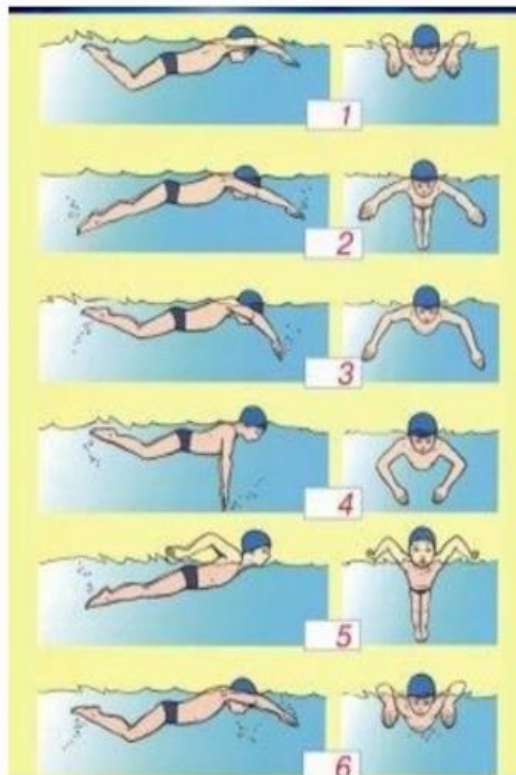
## «Сухая» тренировка. Упражнения.

| №<br>п/п | Название<br>упражнения | Техника выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Изображение                                                                          | Результат                                                                                                |
|----------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | «Раскрутка»            | Круговые махи руками вперед и назад, как при плавании на спине. Ориентируйтесь на 20 повторений в обе стороны.                                                                                                                                                                                                                                                        |    | Развивает подвижность суставов, плечевого пояса и укрепляет спину.                                       |
| 2        | «Планка и кроль»       | Примите положение планки. Делайте гребки кролем одной рукой, потом второй. Ориентируйтесь на 2 подхода по 30 секунд.                                                                                                                                                                                                                                                  |    | Упражнение укрепляет руки, спину и плечи.                                                                |
| 3        | «Движения ногами»      | Сядьте на пол, прямые ноги нужно вытянуть вперед. Руками обопритесь сзади или положите их на талию. Выполняйте махи ногами, при этом нужно максимально тянуть носки, как на танцах. Один подход — 40-60 секунд.                                                                                                                                                       |   | Помогает растянуть ноги и проработать мышцы.                                                             |
| 4        | «Гребки в наклоне»     | Наклонитесь с прямой спиной и сделайте в воздухе 40 гребков.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | Упражнение для развития плечевого пояса и правильных движений руками.                                    |
| 5        | «Гребки с резинкой»    | Для этого упражнения понадобится резинка, которую можно приобрести в спортивном магазине, либо в аптеке. Принцип работы упражнения на резинке - это одни и те же повторяющиеся движения, для отработки мышечной памяти, которая вам поможет плавать кролем в бассейне. Следить за началом, за высоким локтем и за окончанием гребка. 2-3 подхода по 40-50 повторений. |  | Упражнение для развития плечевого пояса и мышечной памяти.                                               |
| 6        | «Лодочка»              | Положение - лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. Постарайтесь в таком положении зафиксироваться наверху, медленно опускаясь вниз. 2 подхода по 8-10 повторений.                                                                                   |  | Упражнение для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. |



*Рисунок 1 – Правила поведения в бассейне*

## Методика обучения технике плавания способом баттерфляй (дельфин)



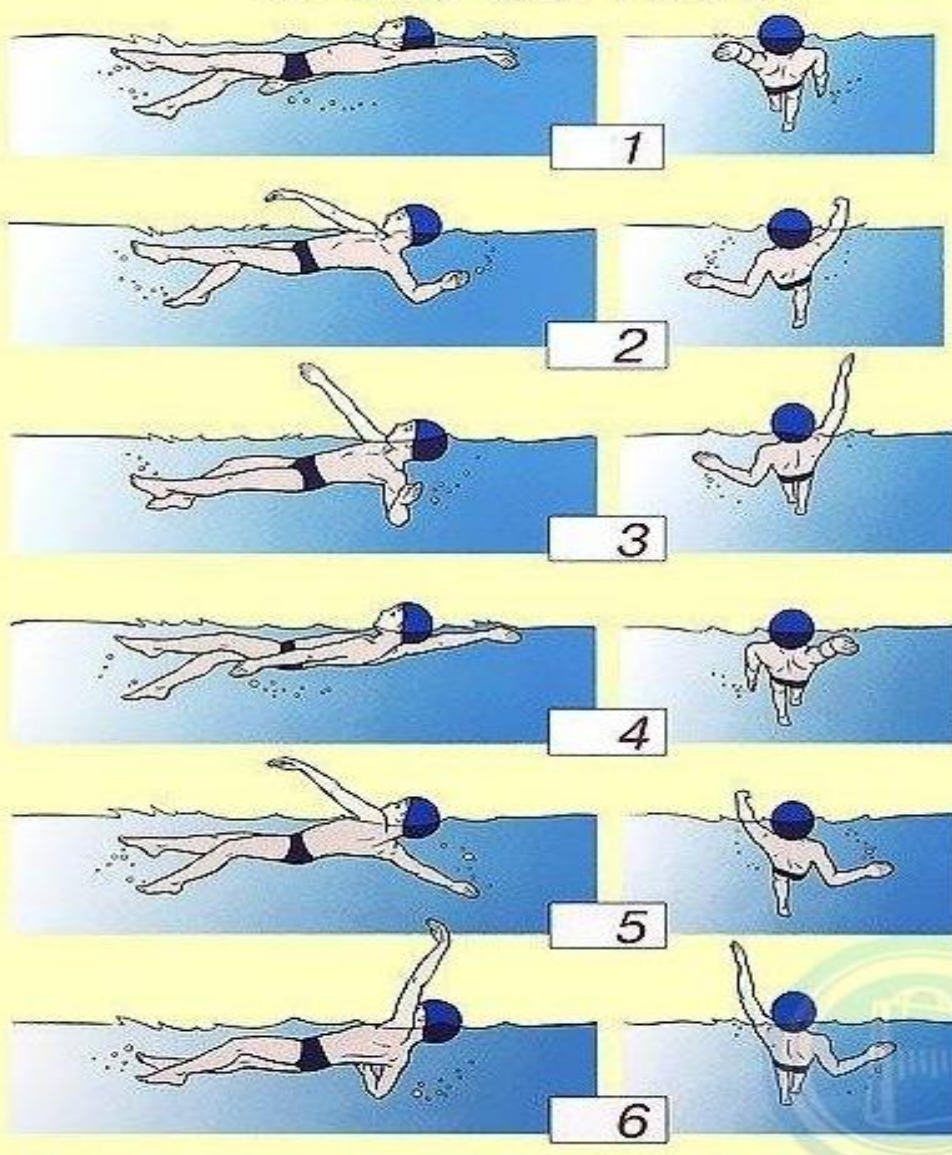
*Рисунок 2 – Методика плавания способом баттерфляй*



Рисунок 3 – Методика плавания способом брасс



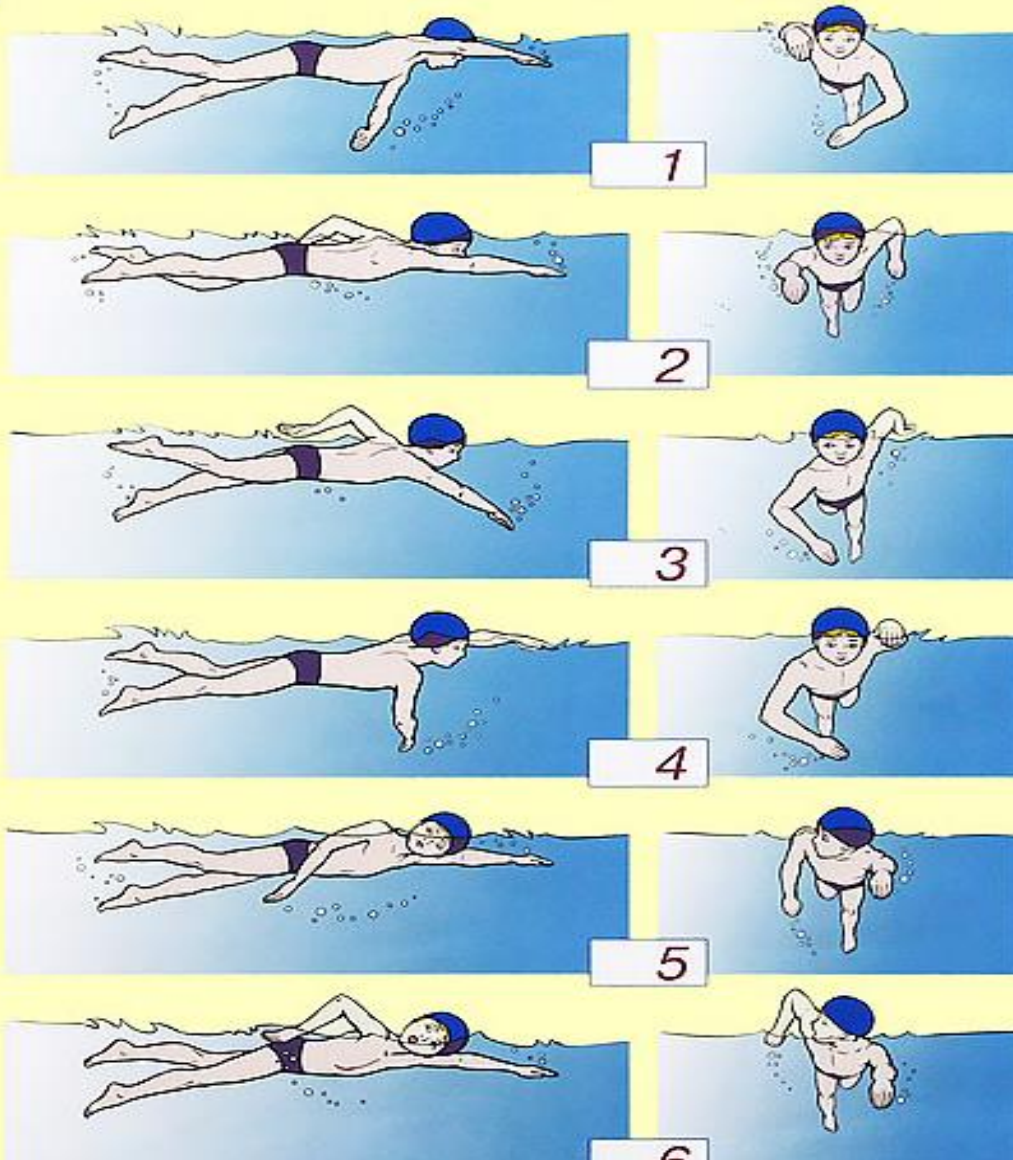
## ТЕХНІКА ПЛАВАННЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА СПИНІ



*Рисунок 4 – Методика плавання способом кроль на спині*



## ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ



*Рисунок 5 – Методика плавания способом кроль на груди*