

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

Утверждено
приказом №Ш46-13-10/4
от «04» 10. 2024 года

ПРОГРАММА
по оказанию платных физкультурно-оздоровительных
услуг по плаванию «Морячок»

Возраст занимающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 96 занятий

Тренер-преподаватель, реализующий программу:
Богданова Анна Андреевна

Сургут, 2024 г.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №46 с углубленным изучением отдельных предметов

| | |
|--|---|
| Название программы | «Плавание» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Возраст учащихся | 10 – 17 лет |
| Ф.И.О. авторов программы | Логвинова Анна Андреевна |
| Год разработки | 2024 год |
| Срок реализации | 96 занятий |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | приказом №Ш46-13-10/4 от «09» 01. 2024 года |
| Цель | Формирование всесторонне развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни |
| Задачи | <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование стойкого интереса к занятиям плавания; - формирование специальных знаний, умений и навыков. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических способностей; - раскрытия потенциала каждого занимающегося; - развития морально-волевых качеств; - развития внимания, мышления. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание нравственных, эстетических личностных качеств занимающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям; - взаимопонимание и бесконфликтность в общении. |
| Ожидаемые результаты освоения программы | По окончании программы, занимающиеся должны в совершенстве владеть всеми способами плавания, владеть жизненно необходимыми навыками, развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорости, силовых и координационных возможностей), сформирован устойчивый интерес к занятиям плавания и здоровому образу жизни. |
| Формы занятий | <ul style="list-style-type: none"> - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; - работа по индивидуальным планам (в |

| | |
|--|--|
| | период каникул); - медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; - проведение соревнований и участие в соревнованиях; - открытые учебно-тренировочные занятия. |
| Методическое обеспечение | Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов: - индивидуальные карты занятий; - плакаты и видеофильмы по темам занятий; - таблицы по темам занятий; Наличие материально-технического и спортивного оборудования: - помещение для теоретических занятий; - помещение для практических занятий. Технические средства обучения. |
| Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Для реализации программы необходимо: бассейн, ласты, плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки. |

Пояснительная записка.

Направленность программы по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг (далее программа): физкультурно - спортивная.

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для занимающихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания, а также получить и теоретический минимум знаний.

Актуальность: одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечнососудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция.

Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования.

Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого занимающегося.

На занятиях плавания, занимающиеся учатся плавать, закаляются. Занятия учат не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

Цель: формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- воспитание правильной осанки;
- улучшение координации движений;
- приобретение навыков плавания - освоение плавания;
- увеличение силы и тонуса мышц;
- улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- закаливание организма;
- эмоциональная разрядка.

Отличительная особенность.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием.

Подготовительный период.

Медицинский осмотр занимающихся, сдача анализов, функциональное обследование. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники плавания кроль на груди и кроль на спине. Выбор коррекции и индивидуальных специальных упражнений на суше и в воде. Обучение скольжению с индивидуальной коррекцией. Контроль паузы скольжения.

Основной период.

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных специальных упражнений. Воспитание осанки. Коррекция деформации позвоночника и других деформаций скелета, подбор и обучение элементам других стилей по показаниям. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период.

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов специальных упражнений,

постепенное снижение нагрузок. Подведение итогов оздоровления - рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми в каникулярный период.

| | |
|---|-----------|
| Год обучения | Первый |
| Возраст занимающихся | 10-17 лет |
| Количество занимающихся в группе в текущем учебном году | 12-14 |
| Количество часов в неделю | 3 |
| Общее количество часов в год | 96 |

Формы занятий:

- групповые;
- индивидуальные.

Ожидаемые результаты:

- освоение основных способов плавания;
- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу

жизни.

Формы контроля.

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- проплывание определенной дистанции;
- участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

Учебно-тематический план

| № | Раздел, тема | Количество часов | | |
|------|--|---------------------|--------------------|-------------|
| | | Теоретическая часть | Практическая часть | Всего часов |
| 1 | Теория и практика | | | |
| 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в бассейне | 2 | | 8 |
| 1.2 | Общая физическая подготовка | | 2 | |
| 1.3 | Специальная физическая подготовка | | 2 | |
| 1.4. | Специальная физическая подготовка | | 2 | |
| 2 | Кроль на груди | | | 20 |
| 2.1 | Обучение движению ног. | | 3 | |
| 2.2 | Обучение движению ног и дыхания. | | 3 | |
| 2.3 | Обучение движению рук. | | 2 | |
| 2.4 | Обучение движению рук и дыхания. | | 2 | |
| 2.5 | Обучение общей координации. | | 10 | |
| 3 | Техника стартов и поворотов | | | 8 |
| 3.1 | Техника старта и поворота кроль на груди. | | 4 | |

| | | | | |
|-----|---|---|----|----|
| 3.2 | Техника старта и поворота кроль на спине. | | 4 | |
| 4 | Кроль на груди | | | |
| 4.1 | Обучение движению рук и дыхания. | | 5 | |
| 4.2 | Обучение движению ног и дыхания. | | 5 | 25 |
| 4.3 | Обучение общей координации. | | 15 | |
| 5 | Водное поло | | | |
| 5.1 | Правила игры | 1 | 2 | |
| 5.2 | Броски мяча в различные сектора | | 3 | 15 |
| 5.3 | Ведение и передача мяча | | 3 | |
| 5.4 | Командная игра | | 6 | |
| 6 | Игры на воде | | | |
| 6.1 | Игры на дыхание | | 2 | |
| 6.2 | Игры на силу | | 2 | 16 |
| 6.3 | Игры на ловкость | | 2 | |
| 6.4 | Игры на выносливость | | 5 | |
| 6.5 | Игры на скорость | | 5 | |
| 7 | Прикладное плавание | | 4 | 4 |
| | Итого: 96 часов | | | |

Содержание программы.

Теоретические сведения.

Тема №1. Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине занимающихся в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2. Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофонами для сушки волос.

Тема №3. Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья занимающихся.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор редуцирования простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечнососудистой, дыхательной и др. систем организма.

Практические занятия.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1.

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И. п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь".

Движение ногами кролем.

И. п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И. п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И. п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И. п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

Комплекс №3.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

Техника плавания: «кроль на груди», упражнения на суше.

И. п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

И. п.,- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

И. п.,- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке на груди в положении

«Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой), в сочетании с дыханием.

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают.

Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

Упражнения в воде

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (*вдох в сторону*).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине Упражнения на суше

И. п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение "Стрела".

Лежа н/с на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.

Выполнять движения руками "мельница" назад.

Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.

Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.

Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками "Мельница" назад в согласовании с движением ног.

Лежа на гимнастической скамейке, одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движения ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями руками "Мельница". Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

Упражнения на воде

Скольжение н/с различным и. п. рук.

Скольжение н/с элементарными гребками руками.

Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движения ногами кролем.

Плавание с доской н/с - ноги кролем.

Плавание н/с - ноги кролем, с различным и. п. -рук.

Плавание н/с - ноги кролем, поочередные гребки руками.

Плавание н/с - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками "Мельница" на сцепление.

Плавание н/с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

Техника стартов и поворотов.

Кроль на груди - старт

Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, "зажать" голову. Приседая наклониться вперед - вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении "Стрела".

Поворот.

Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевернуться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить ее в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стенки бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении "Стрела", начинать плыть кролем на груди.

Кроль на спине.

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде "занять места" пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к

стартовым тумбочкам и по команде "На старт!" пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде "Марш!" - выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и *прогибаясь*. После отталкивания вытягивают руки за голову прямые, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут н/с в полной координации.

Поворот.

Подплывая к стенке бассейна н/с, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку - сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении "стрела" на спине 3 - 4м, начать движения ногами и руками.

Брасс - упражнения на суше.

И. п. - стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны "до отказа". Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.

Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.

И. п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводить колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.

И. п. - лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельного в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и. п. перед *отталкиванием*, затем не выпуская ног *помогает* ему⁷ правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.

И. п. - стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны- вниз чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз - внутрь под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и. п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.

Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.

Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата (вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед - выдох.

Упражнения в воде.

И. п.- стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.

Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны "пингвины".

И. п. - лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом.

Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).

В скольжении на груди, руки впереди - движения ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.

Предыдущее упражнение, но в скольжении на спине, руки у бедер.

Плавание ноги - брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.

Плавание брассом с отдельным согласованием движений руками и ногами.

Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования

движений руками и ногами к частично слитному их согласованию).

Игра водное поло.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных

игр и игровых заданий.

Задачи физического воспитания занимающихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья занимающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любим видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;

Методическое обеспечение программы.

Методы и приемы обучения на занятии.

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет; в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, соревнования

(упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

Календарно-тематическое планирование 2023-2024 учебный год

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения занятий | |
|-------|--------------------------------|--|--------------|-------------------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Кроль на груди | Техника безопасности и правила поведения на воде. ИОТ-020-2012 | 1 | | |
| 2 | | Движение рук и ног в воде в/с | 2 | | |
| 3 | | Движение ног в/с | 3 | | |
| 4 | | Движение ног и дыхание в/с | 3 | | |
| 5 | | Движение ног и дыхание с использованием ласт в/с | 3 | | |
| 6 | | Движение рук, ног и дыхание с использованием ласт в/с | 3 | | |
| 7 | | Движение рук, ног и дыхание в/с | 2 | | |
| 8 | | Общая координация движений в/с | 5 | | |
| 9 | | Техника старта и поворотов в плавании в/с | 2 | | |
| 10 | | Плавание на выносливость в/с | 3 | | |

| | | | | | |
|----|----------------|--|---|--|--|
| 11 | | Развитие скоростных качеств в в/с | 3 | | |
| 12 | | Проплывание на время 25 м.в/с. | 2 | | |
| 13 | | Игры на дыхание. | 4 | | |
| 14 | | Техника безопасности и правила поведения на воде. ИОТ-020-2012 | 1 | | |
| 15 | Кроль на спине | Движение ног н/сп | 2 | | |
| 16 | | Движение ног и дыхание н/сп | 2 | | |
| 17 | | Движение ног и дыхание н/сп с использованием ласт. | 2 | | |
| 18 | | Движение ног, рук и дыхание н/сп | 3 | | |
| 19 | | Движение ног, рук и дыхание н/сп с использованием ласт. | 2 | | |
| 20 | | Общая координация н/сп | 2 | | |
| 21 | | Общая координация н/сп с использованием ласт. | 2 | | |

| | | | | | |
|----|-----------------|---|----|--|--|
| 22 | | Техника старта и поворота н/сп | 2 | | |
| 23 | | Плавание на выносливость н/сп | 2 | | |
| 24 | | Развитие скростных качеств н/сп | 2 | | |
| 25 | | Проплывание на время 25 м. н/сп | 2 | | |
| 26 | | Плавание отрезков 50м., 100м. в/с и н/сп | 2 | | |
| 27 | | Игры на силу. | 2 | | |
| 28 | | Игры на выносливость. | 5 | | |
| 29 | | Плавание отрезков в ластах в/с и н/сп 50 - 100 м. | 2 | | |
| 30 | Игровой процесс | Водное поло. | 14 | | |
| 31 | | Прикладное плавание | 4 | | |
| 32 | | Игры на скорость. | 5 | | |

Список литературы

1. Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 1979г.
2. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва «Искусство и спорт», 1987г.
3. Физическая культура в школе. Москва, «Просвещение», 1973г.
4. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт» 1983 г.
5. Плавание - спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт» 1976 г.
6. Программа. Плавание. Москва.2006г. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П. Макаренко). Викулов АД. Плавание. - М.: Владос пресс, 2003.
7. Физическая культура. 1-11 классы / под ред. Г. И. Мейксона. —М.: Просвещение, 2008.
8. Физическая культура. 1-11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009.
9. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.
10. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
12. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.