

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»  
для 5-11 класса  
на 2025/2026 учебный год  
Срок реализации программы 7 лет

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования Боброва Г.В.

Оренбург, 2025

**1. Пояснительная записка**

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневесомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвонковые диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания (они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что способствует воспитанникам самореализовываться.</p> <p>Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практических всех спартакиад, универсиад а также межшкольных соревнований.</p>

	<p>Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.</p> <p>Программа обучения по плаванию реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</li> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022)</li> <li>- Приказ Министра обороны РФ от 21 июля 2014 г. N 515 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных организациях со специальными наименованиями "президентское кадетское училище", "суворовское военное училище", "нахимовское военно-морское училище", "кадетский (морской кадетский) военный корпус" и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием "военно-музыкальное училище", находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации"</li> </ul> <p>-СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;</b></p> <p><b>Цель программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</li> </ul> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным плаванием для дальнейших тренировок;</li> <li>-содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;</li> <li>-создать условия для развития волевых качеств;</li> <li>-передать необходимые знания в области техники плавания, -изучить технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;</li> <li>-подготовить спортсменов-разрядников.</li> </ul>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	Программа «Плавание» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства. Адаптирована для условий Оренбургского президентского кадетского училища.
связи с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	11-18 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Программа построена по модулям: 1)5 класс, 2) 6,7 класс; 3) 8,9 класс; 4) 10,11 класс. Каждый модуль (за исключением 5 класса) реализуется 2 года с повтор-

	рением тематики занятий на более сложном уровне.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Учебно-тренировочный этап №1 (5 класс).</b> Задача - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На спортивную секцию зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта плавание.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №2 (6-7 класс).</b> Задача - тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов. Развитие у воспитанников специальных физических качеств и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №3 (8-9 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап №4 (10-11 класс).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №1(5-7 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p> <p><b>Учебно-тренировочная группа №2(8-11 класс сборники).</b> В ходе учебно-тренировочных занятий происходит совершенствование у кадет специальных физических качеств, тактической, психологической, технической подготовленности, а таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов. Участие в соревнованиях.</p>
Форма занятия	<p><b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к освоению плавательных навыков и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.</p>

Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;</li> <li>-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями, в частности лежать на груди и на спине; вставать из положения лежа; скользить и из положения скольжения на груди и на спине возвращаться в положение стоя; прыгать с погружением в воду с тумбы и выныриванием; изучить последовательность движений при плавании стилем «брасс»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль на спине»;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	<p>Соревнования.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p>

## 2.Учебно-тематический план Учебно-тренировочный этап №1 (5 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попеременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попеременное плавание рук	2	-	2
10.	Плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2
15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2
22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2

30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2		2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2
39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2
45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2
61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно- координационных упражнений кроль на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
<b>Итого</b>		<b>136</b>	<b>2</b>	<b>134</b>

#### **Учебно-тренировочный этап №2 (6-7 класс).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попеременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попеременное плавание рук	2	-	2

10.	Плавание плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2
15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2
22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2
30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2		2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2
39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2
45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2

61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно-координационных упражнений кроль на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>2</b>	<b>134</b>

**Учебно-тренировочный этап №3 (8-9 класс).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попаременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попаременное плавание рук	2	-	2
10.	Плавание плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2
15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2
22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2
30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2		2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2

39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2
45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2
61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно- координационных упражнений кроли на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
	<b>Итого</b>	136	2	134

#### Учебно-тренировочная группа (10-11 класс).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попеременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попеременное плавание рук	2	-	2
10.	Плавание плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2

15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2
22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2
30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2		2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2
39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2
45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2
61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно- координационных упражнений крол на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2

68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
	<b>Итого</b>	136	2	134

**Учебно-тренировочная группа (5-7 класс сборники).**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попеременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попеременное плавание рук	2	-	2
10.	Плавание плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2
15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2
22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2
30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2		2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2
39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2

45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2
61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно- координационных упражнений кроли на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
	<b>Итого</b>	136	2	134

#### Учебно-тренировочная группа (8-11 класс сборники).

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	2	2	-
2.	Развитие двигательных качеств	2		2
3.	Основы военно-прикладного плавания	2	-	2
4.	Обучение сложно-координационным упражнениям	2	-	2
5.	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	2	-	2
6.	Сложно координационные упражнения	2	-	2
7.	Плавание правой левой рукой попеременно	2	-	2
8.	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	2	-	2
9.	Плавание попеременное плавание рук	2	-	2
10.	Плавание плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	2	-	2
11.	Плавание плавание смена положения рук через три удара ногами	2	-	2
12.	Плавание плавание смена положения рук через девять ударов ногами	2	-	2
13.	Раздельный кроль	2	-	2
14.	Развитие силовых качеств.	2	-	2
15.	Согласование работы ног и рук	2	-	2
16.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
17.	Развитие двигательных качеств.	2	-	2
18.	Скоростно-силовая подготовка..	2	-	2
19.	Согласование работы ног и рук с дыханием	2	-	2
20.	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	2	-	2
21.	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	2	-	2

22.	Развитие выносливости	2	-	2
23.	Задания интервальными методами	2	-	2
24.	Задания непрерывными методами	2	-	2
25.	Задания интервальными и непрерывными методами	2	-	2
26.	Развитие быстроты	2	-	2
27.	Применение повторного метода 4 - 25	2	-	2
28.	Применение повторного метода 4 - 50	2	-	2
29.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	2	-	2
30.	Сдача контрольных нормативов: 50 м	2	-	2
31.	Сдача контрольных нормативов: 100 м	2	-	2
32.	Сдача контрольных нормативов: 200 м	2	-	2
33.	Сдача контрольных нормативов: 400 м	2	-	2
34.	Сдача контрольных нормативов: 800 м	2	-	2
35.	Сдача контрольных нормативов 1500 м	2	-	2
36.	Отработка движений руками	2	-	2
37.	Отработка движений ногами	2	-	2
38.	Отработка движений ногами с доской	2	-	2
39.	Согласования движений техники плавания брасс	2	-	2
40.	Развитие координации	2	-	2
41.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
42.	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	2	-	2
43.	Брасс на спине	2	-	2
44.	Развитие выносливости.	2	-	2
45.	Комплексное развитие физических качеств	2	-	2
46.	Дистанционное плавание	2	-	2
47.	Сдача контрольного норматива: 50	2	-	2
48.	Сдача контрольного норматива: 100	2	-	2
49.	Сдача контрольного норматива: 200	2	-	2
50.	Сдача контрольного норматива: 25	2	-	2
51.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	2	-	2
52.	Улучшение общей координации движений.	2	-	2
53.	Согласование движений технике баттерфляй	2	-	2
54.	Совершенствования двигательных навыков	2	-	2
55.	Развитие выносливости.	2	-	2
56.	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	2	-	2
57.	Обучение выполнению поворотов на спине	2	-	2
58.	Обучение выполнению поворотов брассом	2	-	2
59.	Обучение выполнению поворотов кролем	2	-	2
60.	Марафон	2	-	2
61.	Марафон	2	-	2
62.	Марафон	2	-	2
63.	Марафон	2	-	2
64.	Развитие выносливости.	2	-	2
65.	Работа ног и рук комплексное плавание	2	-	2
66.	Совершенствование сложно- координационных упражнений крол на груди	2	-	2
67.	Обучение рациональной технике плавания.	2	-	2
68.	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	2	-	2
	<b>Итого</b>	136	2	134

**3. Содержание дополнительной образовательной программы  
Учебно-тренировочная группа (5 класс).**

Тема №	Тема занятия	Содержание темы занятия

1	Инструктаж по технике безопасности. История спорта.	История развития плавание. Инструктаж по технике безопасности и правилам
2	Развитие двигательных качеств	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
3	Основы военно-прикладного плавания	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
4	Обучение сложно-координационным упражнениям	Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскoki с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплытие «Поплавком», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».
5	Совершенствование работы ног кроль на груди бес доски	Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на гриди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.
6	Сложно координационные упражнения	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.
7	Плавание правой левой рукой попеременно	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости.

		Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости.
8	Плавание правой левой рукой с дыханием в две стороны	Обучение техники плавание способом брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие ловкости. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом брасс. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке.
9	Плавание попеременное плавание рук	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст) Игра «Чей рекорд!»
10	Плавание смена положения рук через шесть ударов ногами;	Обучение техники плавание способом баттерфляй. Улучшение общей координации движений. Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом баттерфляй. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
11	Плавание смена положения рук через три удара ногами	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Развитие быстроты.
12	Плавание смена положения рук через девять ударов ногами	Обучение простому открытому и закрытому поворотам. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. 1.Совершенствование двигательных навыков. 2.Развитие выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Отработка выполнения стартов. Развитие быстроты. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие ловкости. Развитие быстроты.
13	Раздельный кроль	Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть», внушение. Плавание «Марафон» - 50 мин. Без остановки.
14	Развитие силовых качеств.	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. с помощью ног 200 м.. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
15	Согласование работы ног и рук	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;- проныряивание в ластах;- «тележка»;- «паровозик».3. Заплыв капитанов.4.Построение, поздравление победителей.
16	Согласование работы ног и рук с дыханием	Совершенствование работы ног кроль на груди. Развитие общей координации движения. Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с

		<p>доской в руках: плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой – левой рукой попеременно на шесть ударов ногами. Упражнение без доски: правой – левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой – левой рукой с дыханием в противоположную сторону; плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно; плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание «саженками». Упражнения можно дублировать при плавании кроль на спине.</p> <p>Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств.</p> <p>Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка..</p>
17	Развитие двигательных качеств.	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди. Плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными методами (400 м в/ст; 2 х 100м. в/ст.; 6 x 50 м. в/ст.; 800 м. в/ст.)</p> <p>Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки (4 x 25 м.; 2 x 50 м.; 100 м.; 6 x 12,5 м. с большой амплитудой отдыха). Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: 50 м., 100 м., 200 м.; 400 м. кроль на груди.. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Включение в программу тренировок задание на тактическую подготовку 8x25 м. со сменой лидера; 4 x 50 м. в спаринге с отработкой финиша; эстафетное плавание со сменой этапов на разных расстояниях и т.д..</p>
18	Скоростно-силовая подготовка..	<p>Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.</p>
19	Согласование работы ног и рук с дыханием	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
20	Согласование работы ног и рук с дыханием 1\1	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание

		волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
21	Согласование работы ног и рук с дыханием 3\3	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
22	Развитие выносливости	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
23	Задания интервальными методами	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
24	Задания непрерывными методами	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
25	Задания интервальными и непрерывными методами	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;- проныривание в ластах;- «тележка»;- «паровозик».3. Заплыв капитанов.4.Построение, поздравление победителей.
26	Развитие быстроты	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
27	Применение повторного метода 4 - 25	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;- проныривание в ластах;- «тележка»;- «паровозик».3. Заплыв капитанов.4.Построение, поздравление победителей.
28	Применение повторного метода 4 - 50	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
29	Совершенствование техники плавания кроль на груди	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;- проныривание в ластах;- «тележка»;- «паровозик».3. Заплыв капитанов.4.Построение, поздравление победителей.
30	Сдача контрольных нормативов: 50 м	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
31	Сдача контрольных нормативов: 100 м	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;-

		проныривание в ластах; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капитанов. 4. Построение, поздравление победителей.
32	Сдача контрольных нормативов: 200 м	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
33	Сдача контрольных нормативов: 400 м	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 200 к/пл. 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - брасс; - баттерфляй; - ведение мяча; - проныривание в ластах; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капитанов. 4. Построение, поздравление победителей.
34	Сдача контрольных нормативов: 800 м	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
35	Сдача контрольных нормативов 1500 м	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 х 100 к/пл, 8 х 50 каждым способом и т.д.
36	Отработка движений руками	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
37	Отработка движений ногами	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
38	Отработка движений ногами с доской	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
39	Согласования движений техники плавания брасс	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
40	Развитие координации	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами,

		«зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
41	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
42	Согласование движений техники рук и ног в плавания брасс	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
43	Брасс на спине	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
44	Развитие выносливости.	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
45	Комплексное развитие физических качеств	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
46	Дистанционное плавание	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
47	Сдача контрольного норматива: 50	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
48	Сдача контрольного норматива: 100	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
49	Сдача контрольного	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй.

	норматива: 200	Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
50	Сдача контрольного норматива: 25	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
51	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
52	Улучшение общей координации движений.	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
53	Согласование движений технике баттерфляй	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
54	Совершенствования двигательных навыков	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной рукой, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
55	Развитие выносливости.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
56	Обучение выполнению поворотов баттерфляй	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
57	Обучение выполнению поворотов на спине	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных

		навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
58	Обучение выполнению поворотов брассом	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
59	Обучение выполнению поворотов кролем	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 х (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
60	Марафон	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
61	Марафон	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
62	Марафон	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
63	Марафон	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
64	Развитие выносливости.	Отработка согласования движений техники плавания брасс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом брасс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом брасс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом брасс.
65	Работа ног и рук комплексное	Комплексное развитие физических качеств Дистанционное

	плавание	плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.
66	Совершенствование сложно-координационных упражнений кроль на груди	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чере дованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
67	Обучение рациональной технике плавания.	Совершенствование техники плавание способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
68	Сдача контрольных нормативов 200 к/п	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>Концептуальные позиции преподавания.</b>	<p>При проведении занятий по плаванию используются принципы:</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени).</p> <p><i>Принцип динаминости</i> (связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип доступности и индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленности).</p> <p><b>Занятия по плаванию строятся на:</b></p> <p><u>-общефизической подготовке</u>. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.</p> <p><u>-специальной плавательной подготовке</u>. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде. Специально-физические упражнения делятся на две группы: 1)упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость); 2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)</p> <p><u>-технико-тактической подготовке</u>. Это приобретение воспитанником основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p>Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентировки человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучаемые плохо</p>
---	---

	различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат преподавателя. У начинающих ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым уроком следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенno четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.										
<b>Основные методы работы</b>	<b>Словесные методы</b> – беседы, лекции, наставления и др. <b>Наглядный метод</b> - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод. <b>Игровой</b> - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. <b>Соревновательный Видеометод</b> - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.										
<b>Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся</b>	<b>Предварительный контроль</b> проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинает приобретать устойчивое спортивное состояние. <b>Промежуточное тестирование</b> проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися. <b>Итоговая аттестация</b> направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.										
<b>Таблица оценок контрольных нормативов</b>											
Способ/ дистанция	Дистанция (метры)	Оценка / разряд									
		5/ 2 юн.р.	4/ 3 юн.р.	3	2	1.					
Вольный стиль	50 м	45,50	55,00	58.00	1.00.00	1.					
	100 м	1.30,00	1.45.00	2.00.0	2.10.0	б					
На спине	50 м	52,00	1.02,00	1.15.0	1.07.00	б					
	100 м	1.45,00	1.55.50	2.10.00	б/вр						
Брасс	50 м	55,50	1.05,00	1.10.50	1.20.00	б					
	100 м	1.42,50	1.55.50	2.10.00	б/вр						
Баттерфляй	50 м	48,50	58,50	1.10.0	б/вр	б					
	100 м	1.50.00	2.10.00	б/вр							
Комплексное плавание	100 м	1.48.00	2.10.00	2.40.00	б/вр						
	200 м	4.10.00	4.35.00	б/вр							
<b>Переводные нормативы по годам обучения</b>											
Оценка владения воспитанниками техникой плавания осуществляется на основе анализа преодоления дистанции 25 метров установленным стилем плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) без учета времени. Оценивается техника старта, плавания, поворота. Критерии выставления оценок:											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center;">Критерии</th><th style="text-align: center;">Оценка</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Без ошибок</td><td style="text-align: center;">«5»</td></tr> <tr> <td>Не более двух-трех мелких ошибок</td><td style="text-align: center;">«4»</td></tr> <tr> <td>Одна грубая ошибка</td><td style="text-align: center;">«3»</td></tr> <tr> <td>Более трех грубых ошибок</td><td style="text-align: center;">«2»</td></tr> </tbody> </table>		Критерии	Оценка	Без ошибок	«5»	Не более двух-трех мелких ошибок	«4»	Одна грубая ошибка	«3»	Более трех грубых ошибок	«2»
Критерии	Оценка										
Без ошибок	«5»										
Не более двух-трех мелких ошибок	«4»										
Одна грубая ошибка	«3»										
Более трех грубых ошибок	«2»										

<b>Средства обучения и техническое оснащение занятий</b>	Бассейн, купальный костюм и принадлежности, ласты, пенопластовые доски, спасательный круг Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):
--	--

## **5. Список литературы**

### **(. Список литературы**

#### **(основная)**

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил.  
 Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.-Мн.: “Четыре четверти”; 1998.  
 Жуков Р.С., Франченко А.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экз. бил.). - Кемерово: Кемеровский гос. университет, 2001.

Плавание. Игровой метод обучения / Карпенко Е., Коротнова Т. и др. М.: Терра-Спорт, 2009

Плавание. Учебник для вузов /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001.

#### **(дополнительная)**

Булах И.М. Плавание от рождения до школы. - Мин.: Полымя, 1991. - 105 с.

Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.- М., ФиС, 1986.

Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 142с.

Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.

Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: Четыре четверти, 1998.