

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Центр «Патриот»»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

Протокол №1 от 29.08. 2023г.

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание в ластах»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – ПЛ -4

Возраст обучающихся 8-18 лет

Составитель:
Шулятьева А.О.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023г

НАИМЕНОВАНИЕ	Плавание в ластах Составители: Шулятьева А.О. - педагог дополнительного образования;		
Направленность	Физкультурно-спортивная направленность		
Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
Особенности обучения в текущем учебном году			
Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 часов в неделю	I полугодие	II полугодие
	Количество учебных недель в полугодии	17	19
	Количество учебных часов по программе	102	114
	Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности через занятие плаванием в ластах.		
Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • по достижению учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; • овладение знаниями, умениями и ластах; • воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности. • навыками плаванию в ластах; • формирование здорового образа жизни у учащегося, через систематические занятия плаванием. Отличительной особенностью программы «Плавание в ластах» является параллельное обучение многим видам подводного спорта: плаванию в ластах, нырянию, подводному плаванию. Они своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. 		
Режим занятий	Режим занятий: 3 раза в неделю * 1ч 20 мин. Занятие длится 40 минут. Спаренные занятия 1ч 20 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.		
Формы обучения	Основными формами обучения являются: практические и теоретические учебные занятия, тестирование и соревнования. За рамками учебных часов планируется проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств пловца.		

Изменения , внесенные в дополнительную общеразвивающую образовательную программу	<u>Изменений нет.</u>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p>Ожидаемые результаты:</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Знать:</i> правила безопасного поведения в бассейнах и на открытых водоемах, правила и организацию проведения соревнований. <i>Уметь:</i> пользоваться инвентарем (маска, трубка, ласты), правильно выполнять старты, повороты, прохождение эстафет, грамотно применять технику различных способов плавания.</p> <p><u>личностные результаты:</u> понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;</p> <p><u>метапредметные результаты:</u> умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;</p> <p><u>коммуникативные навыки:</u> умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.</p>
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Формой подведения итогов - является тестирование, контрольное задание, соревнование.

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая подготовка	202
	1. Тактико-техническая подготовка	104
	2. Специальная физическая подготовка (СФП)	50
	3. Общая физическая подготовка (ОФП)	48
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	4

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
	Сентябрь		
1.	Водный и первичный инструктаж. Ознакомление со свойствами воды.	2	02.09

2.	Гигиена пловца. Самоконтроль. Ходьба. Работа рук и ног в воде. Игры в воде. "Караси и щуки"	2	05.09
3.	Влияние физических упражнений на организм человека ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игра: «Рыбаки и рыболов».	2	07.09
4.	Особенности плавания в ластах. Техника плавания в ластах с доской в руках способом кроль на груди	2	09.09
5.	Особенности плавания в ластах. Плавание в ластах при помощи ног на спине	2	12.09
6.	ОРУ на суше. Развитие гибкости позвоночника Плавание в ластах при помощи ног с доской способом «кроль на груди»	2	14.09
7.	ОРУ на суше. Техника дыхания в воде. Доставка предметов со дна бассейна. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	16.09
8.	ОРУ на суше. Развитие гибкости голеностопа. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	19.09
9.	Упражнение на задержку дыхания в воде. Нырание в длину. Плавание способом «кроль на груди» с доской .	2	21.09
10.	Упражнение скольжение на спине прямые руки. Игры на воде: «Кто дальше про скользит? », «Стрелка».	2	23.09
11.	Плавание с доской в руках на груди, ноги «кроль (отрезки по 25 метров). Игра на воде «Охотники и утки».	2	26.09
12.	Ознакомление со способом плавание в ластах «ноги дельфин». Упражнения на задержку дыхания. Игра на воде: «Водолазы».	2	28.09
13.	Упражнения развивающие мышцы плечевого пояса. Гребковые, поочерёдные движения руками способом « кроль на груди» с доской.	2	30.09
	Итого:	26	
	Октябрь		
14.	Техника дыхания способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	03.10
15.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие гибкости. Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	05.10
16.	Плавание с доской «ноги дельфин». Игры с мячом. Свободное плавание.	2	07.10
17.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на груди» с отягощением. Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	10.10
18.	Техника работы рук способом «кроль на спине». Игра на воде « Перестрелка».	2	12.10
19.	ОРУ на суше. Имитация движения рук способом «кроль на груди». Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	14.10
20.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на спине». Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	17.10
21.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игра на воде с мячом: « Пионербол».	2	19.10
22.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие пресса и мышц спины. Плавание способом « дельфин» при помощи ног « солдатик».	2	21.10

23.	Упражнения способом «кроль на груди» на соединение рук. Игра на воде : «Кто больше соберёт предметов за одно погружение».	2	24.10
24.	Упражнение способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры с мячом. Свободное плавание.	2	26.10
25.	ОРУ на суше. Прокручивание рук со скакалкой с минимальным расстоянием между рук. Плавание способом « кроль на груди »	2	28.10
26.	Упражнение «дельфин» при помощи только рук, при помощи только ног.	2	31.10
	Итого:	26	
	Ноябрь		
27.	Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации.	2	02.11
28.	Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации.	2	07.11
29.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Игра с мячом на воде : «Перестрелка».	2	09.11
30.	Техника выполнения старта со стартовой тумбочки и проплывание способом « кроль на груди». Повторное плавание (отрезки 25, 50м.).	2	11.11
31.	Плавание «кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	14.11
32.	Ознакомление с техникой поворота на дистанции « кроль на груди» («Кувырок» и «Маятник») Игра с мячом на воде. Свободное плавание.	2	16.11
33.	Прохождение дистанции способом « кроль на груди» с выполнением поворотов. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200, 400м.	2	18.11
34.	Выполнение техники поворота на дистанции « кроль на спине». Повторное плавание (отрезки 25,50 м.).	2	21.11
35.	Плавание с доской ноги « дельфин». Игра на воде с поднятием предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	23.11
36.	Плавание способом «кроль на груди» на руках. Выполнение старта с тумбочки. Интервальное плавание.	2	25.11
37.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400м.	2	28.11
38.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации с выполнением поворотов. Игры на воде . Свободное плавание.	2	30.11
	Итого:	24	
	Декабрь		
39.	Плавание « кроль на груди» с доской на ногах. Выполнение стартов с тумбочки с доской. Повторное плавание (25, 50 м.).	2	02.12

40.	Плавание способом « дельфин» используя дыхательную трубку. Доставка предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	05.12
41.	Плавание « кроль на спине» в полной координации. Выполнение поворотов. Интервальное плавание.	2	07.12
42.	Отработка старта ,поворотов и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди» Игры на воде. Свободное плавание.	2	09.12
43.	Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400 м.	2	12.12
44.	Отработка старта, поворота и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	14.12
45.	Проныривание под водой 15 м. ноги « дельфин». Дистанционное плавание.	2	16.12
46.	Соревнования	2	19.12
47.	Отрабатывание стартов и поворотов при проплывании способом «кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	21.12
48.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.12
49.	Тестирование.	2	26.12
50.	Плавание способом « кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	28.12
	Итого:	24	
	Январь		
51.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Повторное плавание (25, 50 , 100 м.).	2	09.01
52.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Плавание способом « кроль на груди» с доской без ласт , на ногах.	2	11.01
53.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	13.01
54.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Повторное плавание (25, 50 , 100 м.).	2	16.01
55.	Плавание способом «кроль на спине», работая на дистанции то одной правой, то одной левой рукой. Интервальное плавание.	2	18.01
56.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание.	2	20.01
57.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.01
58.	Плавание на спине работая ноги «дельфин». Дистанционное плавание.	2	25.01
59.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Игры на воде. Свободное плавание.	2	27.01
60.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук.	2	30.01

	Интервальное плавание.		
	Итого	20	
	Февраль		
61.	Выполнение упражнения руки «басс» ноги «дельфин». Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400, 600 м .	2	01.02
62.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторное плавание (4 по 50 м.).	2	03.02
63.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Игры на воде с мячом.	2	06.02
64.	Плавание способом «кроль на груди» работая то одной правой то одной левой рукой. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400- 600 м.	2	08.02
65.	Плавание способом «дельфин» в полной координации по 25 м. Игра на воде : «Вышибалы».	2	10.02
66.	Выполнение упражнения руки «басс» ноги «кроль». Интервальное плавание.	2	13.02
67.	ОРУ. Упражнение на растяжку. Упражнение на спине ноги кроль руки вытянуты вперёд.	2	15.02
68.	Плавание способом «дельфин» на боку. Интервальное плавание.	2	17.02
69.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Дистанционное плавание.	2	20.02
70.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд.	2	22.02
71.	Плавание способом «кроль на груди» с трубкой в полной координации. Интервальное плавание.	2	24.02
72.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине», на соединение рук.	2	27.02
73.	Плавание способом «кроль на груди» на задержку дыхания. Интервальное плавание.	2	29.02
	Итого:	26	
	Март		
74.	Плавание способом «дельфин» с трубкой при помощи ног, руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание (400-600 м.).	2	02.03
75.	Плавание способом «кроль на груди» со старта в полной координации. Интервальное плавание.	2	05.03
76.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	07.03
77.	Плавание способом «кроль на груди» на соединение рук. Интервальное плавание.	2	09.03
78.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Максимальное проныривание ноги «дельфин» руки вытянуты вперёд.	2	12.03
79.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	14.03

80.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации .	2	16.03
81.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации без ласт и в ластах. Интервальное плавание.	2	19.03
82.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игра на воде. Свободное плавание.	2	21.03
83.	Проплывание способом «кроль на груди» с поворотами и изменением направления движения. Дистанционное плавание.	2	23.03
84.	Плавание способом «дельфин» с трубкой, на ногах (солдатик). Интервальное плавание.	2	26.03
85.	Совершенствование техники плавания способа «кроль на груди» в ластах. Игра на воде. Свободное плавание.	2	28.03
86.	Разбор выполнения техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» индивидуально и устранение ошибок.	2	30.03
	Итого:	26	
	Апрель		
87.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде. Свободное плавание.	2	02.04
88.	Плавание способом «кроль на груди», Отработка техники вдоха и выдоха. Повторное плавание.	2	04.04
89.	Плавание способом «дельфин» с доской и трубкой. Интервальное плавание.	2	06.04
90.	Совершенствование техники старта, поворота и финиша при плавании способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	09.04
91.	Плавание способом «дельфин» с проныриванием со старта и после поворота. Дистанционное плавание.	2	11.04
92.	Плавание способом «кроль на груди» с проныриванием со старта и после поворота. Повторное плавание.	2	13.04
93.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	16.04
94.	Соревнования	2	18.04
95.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторение техники поворота, старта и финиша. Интервальное плавание.	2	20.04
96.	Плавание способом «дельфин» на ногах, руки вперёд, с выполнением старта и поворотов. Дистанционное плавание	2	23.04
97.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с трубкой. Дистанционное плавание.	2	25.04
98.	Плавание способом «дельфин» руки вперёд с трубкой. Интервальное плавание.	2	27.04

99.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	30.04
	Итого:	26	
	Май		
100.	Плавание в технике «кроль на груди» и «дельфин» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	02.05
101.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с максимальным проныриванием после старта и поворота. Дистанционное плавание.	2	04.05
102.	Плавание способом «дельфин» с трубкой. Интервальное плавание.	2	07.05
103.	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	11.05
104.	Плавание способом «кроль на груди» с совершенствованием выполнения старта, поворота и финиша. Дистанционное плавание.	2	14.05
105.	Тестирование. Сдача контрольных нормативов	2	16.05
106.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	18.05
107.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	21.05
108.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание..	2	23.05
	Итого:	18	
	Всего:	216	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье» М.1996г
2. В.С. Васильев «Обучение маленьких детей плаванию» М.1961г
3. Г. Левин «Плавание для малышей» М.1974г
4. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» М.1959г
5. Типовая программа воспитания и обучения в начальной школе. М.1984г.Т.И Осокина
6. М.Г. Чекалдина «На голубых дорожках плывут малыши - плавание.»
7. В.Н. Шубкин,Р.Р. Гатиатулин, Л.М. Кротова «Диагностика и консервативное лечение сколиоза в школе-интернате.г.К 1999г.
8. Э.В. Ульрих, М.В. Девятова. «Лечебное плавание для детей со сколиозом» г.С-П2000г
9. А.П. Матвеев, Петрова Т.В «Программы для учащихся в специальной медицинской группе

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Центр «Патриот»»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

Протокол №1 от 29.08. 2023г.

_____ А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание в ластах»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – ПЛ - 5

Возраст обучающихся 8-18 лет

Составитель:
Шулятьева А.О.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023г

НАИМЕНОВАНИЕ	Плавание в ластах Составители: Шулятьева А.О. - педагог дополнительного образования;		
Направленность	Физкультурно-спортивная направленность		
Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
Особенности обучения в текущем учебном году			
Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 часов в неделю	I полугодие	II полугодие
	Количество учебных недель в полугодии	17	19
	Количество учебных часов по программе	102	114
	Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности через занятие плаванием в ластах.		
Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • по достижению учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; • овладение знаниями, умениями и ластах; • воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности. • навыками плаванию в ластах; • формирование здорового образа жизни у учащегося, через систематические занятия плаванием. Отличительной особенностью программы «Плавание в ластах» является параллельное обучение многим видам подводного спорта: плаванию в ластах, нырянию, подводному плаванию. Они своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. 		
Режим занятий	Режим занятий: 3 раза в неделю * 1ч 20 мин. Занятие длится 40 минут. Спаренные занятия 1ч 20 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.		
Формы обучения	Основными формами обучения являются: практические и теоретические учебные занятия, тестирование и соревнования. За рамками учебных часов планируется проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств пловца.		

Изменения , внесенные в дополнительную общеразвивающую образовательную программу	<u>Изменений нет.</u>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p>Ожидаемые результаты:</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Знать:</i> правила безопасного поведения в бассейнах и на открытых водоемах, правила и организацию проведения соревнований. <i>Уметь:</i> пользоваться инвентарем (маска, трубка, ласты), правильно выполнять старты, повороты, прохождение эстафет, грамотно применять технику различных способов плавания.</p> <p><u>личностные результаты:</u> понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;</p> <p><u>метапредметные результаты:</u> умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;</p> <p><u>коммуникативные навыки:</u> умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.</p>
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Формой подведения итогов - является тестирование, контрольное задание, соревнование.

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая подготовка	202
	1. Тактико-техническая подготовка	104
	4. Специальная физическая подготовка (СФП)	50
	5. Общая физическая подготовка (ОФП)	48
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	4

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
	Сентябрь		
1.	Водный и первичный инструктаж. Ознакомление со свойствами воды.	2	02.09

2.	Гигиена пловца. Самоконтроль. Ходьба. Работа рук и ног в воде. Игры в воде. "Караси и щуки"	2	05.09
3.	Влияние физических упражнений на организм человека ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игра: «Рыбаки и рыболов».	2	07.09
4.	Особенности плавания в ластах. Техника плавания в ластах с доской в руках способом кроль на груди	2	09.09
5.	Особенности плавания в ластах. Плавание в ластах при помощи ног на спине	2	12.09
6.	ОРУ на суше. Развитие гибкости позвоночника Плавание в ластах при помощи ног с доской способом «кроль на груди»	2	14.09
7.	ОРУ на суше. Техника дыхания в воде. Доставка предметов со дна бассейна. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	16.09
8.	ОРУ на суше. Развитие гибкости голеностопа. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	19.09
9.	Упражнение на задержку дыхания в воде. Нырание в длину. Плавание способом «кроль на груди» с доской .	2	21.09
10.	Упражнение скольжение на спине прямые руки. Игры на воде: «Кто дальше про скользит? », «Стрелка».	2	23.09
11.	Плавание с доской в руках на груди, ноги «кроль (отрезки по 25 метров). Игра на воде «Охотники и утки».	2	26.09
12.	Ознакомление со способом плавание в ластах «ноги дельфин». Упражнения на задержку дыхания. Игра на воде: «Водолазы».	2	28.09
13.	Упражнения развивающие мышцы плечевого пояса. Гребковые, поочерёдные движения руками способом « кроль на груди» с доской.	2	30.09
	Итого:	26	
	Октябрь		
14.	Техника дыхания способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	03.10
15.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие гибкости. Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	05.10
16.	Плавание с доской «ноги дельфин». Игры с мячом. Свободное плавание.	2	07.10
17.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на груди» с отягощением. Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	10.10
18.	Техника работы рук способом «кроль на спине». Игра на воде « Перестрелка».	2	12.10
19.	ОРУ на суше. Имитация движения рук способом «кроль на груди». Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	14.10
20.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на спине». Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	17.10
21.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игра на воде с мячом: « Пионербол».	2	19.10
22.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие пресса и мышц спины. Плавание способом « дельфин» при помощи ног « солдатик».	2	21.10

23.	Упражнения способом «кроль на груди» на соединение рук. Игра на воде : «Кто больше соберёт предметов за одно погружение».	2	24.10
24.	Упражнение способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры с мячом. Свободное плавание.	2	26.10
25.	ОРУ на суше. Прокручивание рук со скакалкой с минимальным расстоянием между рук. Плавание способом « кроль на груди »	2	28.10
26.	Упражнение «дельфин» при помощи только рук, при помощи только ног.	2	31.10
	Итого:	26	
	Ноябрь		
27.	Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации.	2	02.11
28.	Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации.	2	07.11
29.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Игра с мячом на воде : «Перестрелка».	2	09.11
30.	Техника выполнения старта со стартовой тумбочки и проплывание способом « кроль на груди». Повторное плавание (отрезки 25, 50м.).	2	11.11
31.	Плавание «кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	14.11
32.	Ознакомление с техникой поворота на дистанции « кроль на груди» («Кувырок» и «Маятник») Игра с мячом на воде. Свободное плавание.	2	16.11
33.	Прохождение дистанции способом « кроль на груди» с выполнением поворотов. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200, 400м.	2	18.11
34.	Выполнение техники поворота на дистанции « кроль на спине». Повторное плавание (отрезки 25,50 м.).	2	21.11
35.	Плавание с доской ноги « дельфин». Игра на воде с поднятием предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	23.11
36.	Плавание способом «кроль на груди» на руках. Выполнение старта с тумбочки. Интервальное плавание.	2	25.11
37.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400м.	2	28.11
38.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации с выполнением поворотов. Игры на воде . Свободное плавание.	2	30.11
	Итого:	24	
	Декабрь		
39.	Плавание « кроль на груди» с доской на ногах. Выполнение стартов с тумбочки с доской. Повторное плавание (25, 50 м.).	2	02.12

40.	Плавание способом « дельфин» используя дыхательную трубку. Доставка предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	05.12
41.	Плавание « кроль на спине» в полной координации. Выполнение поворотов. Интервальное плавание.	2	07.12
42.	Отработка старта ,поворотов и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди» Игры на воде. Свободное плавание.	2	09.12
43.	Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400 м.	2	12.12
44.	Отработка старта, поворота и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	14.12
45.	Проныривание под водой 15 м. ноги « дельфин». Дистанционное плавание.	2	16.12
46.	Соревнования	2	19.12
47.	Отрабатывание стартов и поворотов при проплывании способом «кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	21.12
48.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.12
49.	Тестирование.	2	26.12
50.	Плавание способом « кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	28.12
	Итого:	24	
	Январь		
51.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Повторное плавание (25, 50 , 100 м..).	2	09.01
52.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Плавание способом « кроль на груди» с доской без ласт , на ногах.	2	11.01
53.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	13.01
54.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Повторное плавание (25, 50 , 100 м..).	2	16.01
55.	Плавание способом «кроль на спине», работая на дистанции то одной правой, то одной левой рукой. Интервальное плавание.	2	18.01
56.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание.	2	20.01
57.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.01
58.	Плавание на спине работая ноги «дельфин». Дистанционное плавание.	2	25.01
59.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Игры на воде. Свободное плавание.	2	27.01
60.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук.	2	30.01

	Интервальное плавание.		
	Итого	20	
	Февраль		
61.	Выполнение упражнения руки «брасс» ноги «дельфин». Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400, 600 м .	2	01.02
62.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторное плавание (4 по 50 м.).	2	03.02
63.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Игры на воде с мячом.	2	06.02
64.	Плавание способом «кроль на груди» работая то одной правой то одной левой рукой. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400- 600 м.	2	08.02
65.	Плавание способом «дельфин» в полной координации по 25 м. Игра на воде : «Вышибалы».	2	10.02
66.	Выполнение упражнения руки «брасс» ноги «кроль». Интервальное плавание.	2	13.02
67.	ОРУ. Упражнение на растяжку. Упражнение на спине ноги кроль руки вытянуты вперёд.	2	15.02
68.	Плавание способом «дельфин» на боку. Интервальное плавание.	2	17.02
69.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Дистанционное плавание.	2	20.02
70.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд.	2	22.02
71.	Плавание способом «кроль на груди» с трубкой в полной координации. Интервальное плавание.	2	24.02
72.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине», на соединение рук.	2	27.02
73.	Плавание способом «кроль на груди» на задержку дыхания. Интервальное плавание.	2	29.02
	Итого:	26	
	Март		
74.	Плавание способом «дельфин» с трубкой при помощи ног, руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание (400-600 м.).	2	02.03
75.	Плавание способом «кроль на груди» со старта в полной координации. Интервальное плавание.	2	05.03
76.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	07.03
77.	Плавание способом «кроль на груди» на соединение рук. Интервальное плавание.	2	09.03
78.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Максимальное проныривание ноги «дельфин» руки вытянуты вперёд.	2	12.03
79.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	14.03

80.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации .	2	16.03
81.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации без ласт и в ластах. Интервальное плавание.	2	19.03
82.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игра на воде. Свободное плавание.	2	21.03
83.	Проплывание способом «кроль на груди» с поворотами и изменением направления движения. Дистанционное плавание.	2	23.03
84.	Плавание способом «дельфин» с трубкой, на ногах (солдатик). Интервальное плавание.	2	26.03
85.	Совершенствование техники плавания способа «кроль на груди» в ластах. Игра на воде. Свободное плавание.	2	28.03
86.	Разбор выполнения техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» индивидуально и устранение ошибок.	2	30.03
	Итого:	26	
	Апрель		
87.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде. Свободное плавание.	2	02.04
88.	Плавание способом «кроль на груди», Отработка техники вдоха и выдоха. Повторное плавание.	2	04.04
89.	Плавание способом «дельфин» с доской и трубкой. Интервальное плавание.	2	06.04
90.	Совершенствование техники старта, поворота и финиша при плавании способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	09.04
91.	Плавание способом «дельфин» с проныриванием со старта и после поворота. Дистанционное плавание.	2	11.04
92.	Плавание способом «кроль на груди» с проныриванием со старта и после поворота. Повторное плавание.	2	13.04
93.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	16.04
94.	Соревнования	2	18.04
95.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторение техники поворота, старта и финиша. Интервальное плавание.	2	20.04
96.	Плавание способом «дельфин» на ногах, руки вперёд, с выполнением старта и поворотов. Дистанционное плавание	2	23.04
97.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с трубкой. Дистанционное плавание.	2	25.04
98.	Плавание способом «дельфин» руки вперёд с трубкой. Интервальное плавание.	2	27.04

99.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	30.04
	Итого:	26	
	Май		
100.	Плавание в технике «кроль на груди» и «дельфин» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	02.05
101.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с максимальным проныриванием после старта и поворота. Дистанционное плавание.	2	04.05
102.	Плавание способом «дельфин» с трубкой. Интервальное плавание.	2	07.05
103.	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	11.05
104.	Плавание способом «кроль на груди» с совершенствованием выполнения старта, поворота и финиша. Дистанционное плавание.	2	14.05
105.	Тестирование. Сдача контрольных нормативов	2	16.05
106.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	18.05
107.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	21.05
108.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание..	2	23.05
	Итого:	18	
	Всего:	216	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

10. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье» М.1996г
11. В.С. Васильев «Обучение маленьких детей плаванию» М.1961г
12. Г. Левин «Плавание для малышей» М.1974г
13. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» М.1959г
14. Типовая программа воспитания и обучения в начальной школе. М.1984г.Т.И Осокина
15. М.Г. Чекалдина «На голубых дорожках плывут малыши - плавание.»
16. В.Н. Шубкин,Р.Р. Гатиатулин, Л.М. Кротова «Диагностика и консервативное лечение сколиоза в школе-интернате.г.К 1999г.
17. Э.В. Ульрих, М.В. Девятова. «Лечебное плавание для детей со сколиозом» г.С-П2000г
18. А.П. Матвеев, Петрова Т.В «Программы для учащихся в специальной медицинской группе

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования «Центр «Патриот»»**

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «Центр
«Патриот»»

Протокол №1 от 29.08. 2023г.

А.В. Ильин
Приказ № 42 от 01.09.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание в ластах»**

Форма реализации программы – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год обучения – 1

Номер (название) группы – ПЛ - 6

Возраст обучающихся 8-18 лет

Составитель:
Шулятьева А.О.
педагог дополнительного образования
МБУ ДО «Центр «Патриот»»

2023г

НАИМЕНОВАНИЕ	Плавание в ластах Составители: Шулятьева А.О. - педагог дополнительного образования;		
Направленность	Физкультурно-спортивная направленность		
Вид дополнительной общеобразовательной программы	Общеразвивающая		
Уровень дополнительной общеобразовательной программы	Базовый		
Особенности обучения в текущем учебном году			
Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе	6 часов в неделю	I полугодие	II полугодие
	Количество учебных недель в полугодии	17	19
	Количество учебных часов по программе	102	114
	Количество учебных часов согласно расписанию	100	116
Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год	укрепление и сохранение здоровья учащихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности через занятие плаванием в ластах.		
Задачи на конкретный учебный год для конкретной учебной группы	Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • по достижение учащимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы; • овладение знаниями, умениями и ластах; • воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности. • навыками плаванию в ластах; • формирование здорового образа жизни у учащегося, через систематические занятия плаванием. Отличительной особенностью программы «Плавание в ластах» является параллельное обучение многим видам подводного спорта: плаванию в ластах, нырянию, подводному плаванию. Они своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. 		
Режим занятий	Режим занятий: 3 раза в неделю * 1ч 20 мин. Занятие длится 40 минут. Спаренные занятия 1ч 20 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.		
Формы обучения	Основными формами обучения являются: практические и теоретические учебные занятия, тестирование и соревнования. За рамками учебных часов планируется проведение тренировочных сборов. Во время таких сборов идет совершенствование общих физических и специальных качеств пловца.		

Изменения , внесенные в дополнительную общеразвивающую образовательную программу	<u>Изменений нет.</u>
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p>Ожидаемые результаты:</p> <p><u>Предметные результаты:</u> <i>Знать:</i> правила безопасного поведения в бассейнах и на открытых водоемах, правила и организацию проведения соревнований. <i>Уметь:</i> пользоваться инвентарем (маска, трубка, ласты), правильно выполнять старты, повороты, прохождение эстафет, грамотно применять технику различных способов плавания.</p> <p><u>личностные результаты:</u> понимание необходимости вести здоровый образ жизни, развитие качеств, обеспечивающих его собственную безопасность в различных жизненных ситуациях, адекватная позитивная самооценка, готовность осознанного понимания и сопереживания чувствам нуждающихся в помощи;</p> <p><u>метапредметные результаты:</u> умение ориентироваться в различных жизненных ситуациях, умение планировать свои действия в соответствии поставленным целям, умение анализировать результаты своей деятельности, оценка правильности своего решения в любой ситуации, аргументация выводов;</p> <p><u>коммуникативные навыки:</u> умение работать в паре, группе; умение слушать и слышать учащихся в группе и находить оптимальное решение; готовность осуществлять помощь, брать на себя ответственность и инициативу в организации совместного действия.</p>
Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	Формой подведения итогов - является тестирование, контрольное задание, соревнование.

Тематическое планирование

	Содержание	Кол-во часов
I.	Теоретическая подготовка	6
II.	Практическая подготовка	202
	1. Тактико-техническая подготовка	104
	6. Специальная физическая подготовка (СФП)	50
	7. Общая физическая подготовка (ОФП)	48
III.	Соревнования	4
IV.	Тестирование	4

Календарно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Содержание учебного материала	часы	дата
	Сентябрь		
1.	Водный и первичный инструктаж. Ознакомление со свойствами воды.	2	02.09

2.	Гигиена пловца. Самоконтроль. Ходьба. Работа рук и ног в воде. Игры в воде. "Караси и щуки"	2	05.09
3.	Влияние физических упражнений на организм человека ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игра: «Рыбаки и рыболов».	2	07.09
4.	Особенности плавания в ластах. Техника плавания в ластах с доской в руках способом кроль на груди	2	09.09
5.	Особенности плавания в ластах. Плавание в ластах при помощи ног на спине	2	12.09
6.	ОРУ на суше. Развитие гибкости позвоночника Плавание в ластах при помощи ног с доской способом «кроль на груди»	2	14.09
7.	ОРУ на суше. Техника дыхания в воде. Доставка предметов со дна бассейна. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	16.09
8.	ОРУ на суше. Развитие гибкости голеностопа. Плавание в ластах при помощи ног на спине.	2	19.09
9.	Упражнение на задержку дыхания в воде. Нырание в длину. Плавание способом «кроль на груди» с доской .	2	21.09
10.	Упражнение скольжение на спине прямые руки. Игры на воде: «Кто дальше про скользит? », «Стрелка».	2	23.09
11.	Плавание с доской в руках на груди, ноги «кроль (отрезки по 25 метров). Игра на воде «Охотники и утки».	2	26.09
12.	Ознакомление со способом плавание в ластах «ноги дельфин». Упражнения на задержку дыхания. Игра на воде: «Водолазы».	2	28.09
13.	Упражнения развивающие мышцы плечевого пояса. Гребковые, поочерёдные движения руками способом « кроль на груди» с доской.	2	30.09
	Итого:	26	
	Октябрь		
14.	Техника дыхания способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	03.10
15.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие гибкости. Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	05.10
16.	Плавание с доской «ноги дельфин». Игры с мячом. Свободное плавание.	2	07.10
17.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на груди» с отягощением. Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	10.10
18.	Техника работы рук способом «кроль на спине». Игра на воде « Перестрелка».	2	12.10
19.	ОРУ на суше. Имитация движения рук способом «кроль на груди». Техника работы рук способом « кроль на груди».	2	14.10
20.	ОРУ на суше. Имитация работы рук способом «кроль на спине». Техника работы рук способом « кроль на спине».	2	17.10
21.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игра на воде с мячом: « Пионербол».	2	19.10
22.	ОРУ на суше. Упражнения на развитие пресса и мышц спины. Плавание способом « дельфин» при помощи ног « солдатик».	2	21.10

23.	Упражнения способом «кроль на груди» на соединение рук. Игра на воде : «Кто больше соберёт предметов за одно погружение».	2	24.10
24.	Упражнение способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры с мячом. Свободное плавание.	2	26.10
25.	ОРУ на суше. Прокручивание рук со скакалкой с минимальным расстоянием между рук. Плавание способом « кроль на груди »	2	28.10
26.	Упражнение «дельфин» при помощи только рук, при помощи только ног.	2	31.10
	Итого:	26	
	Ноябрь		
27.	Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации.	2	02.11
28.	Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации.	2	07.11
29.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Игра с мячом на воде : «Перестрелка».	2	09.11
30.	Техника выполнения старта со стартовой тумбочки и проплывание способом « кроль на груди». Повторное плавание (отрезки 25, 50м.).	2	11.11
31.	Плавание «кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	14.11
32.	Ознакомление с техникой поворота на дистанции « кроль на груди» («Кувырок» и «Маятник») Игра с мячом на воде. Свободное плавание.	2	16.11
33.	Прохождение дистанции способом « кроль на груди» с выполнением поворотов. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200, 400м.	2	18.11
34.	Выполнение техники поворота на дистанции « кроль на спине». Повторное плавание (отрезки 25,50 м.).	2	21.11
35.	Плавание с доской ноги « дельфин». Игра на воде с поднятием предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	23.11
36.	Плавание способом «кроль на груди» на руках. Выполнение старта с тумбочки. Интервальное плавание.	2	25.11
37.	Плавание « дельфином» с вытянутой рукой на боку. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400м.	2	28.11
38.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации с выполнением поворотов. Игры на воде . Свободное плавание.	2	30.11
	Итого:	24	
	Декабрь		
39.	Плавание « кроль на груди» с доской на ногах. Выполнение стартов с тумбочки с доской. Повторное плавание (25, 50 м.).	2	02.12

40.	Плавание способом « дельфин» используя дыхательную трубку. Доставка предметов со дна бассейна. Свободное плавание.	2	05.12
41.	Плавание « кроль на спине» в полной координации. Выполнение поворотов. Интервальное плавание.	2	07.12
42.	Отработка старта ,поворотов и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди» Игры на воде. Свободное плавание.	2	09.12
43.	Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 200,400 м.	2	12.12
44.	Отработка старта, поворота и финиша при прохождении дистанции способом « кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	14.12
45.	Проныривание под водой 15 м. ноги « дельфин». Дистанционное плавание.	2	16.12
46.	Соревнования	2	19.12
47.	Отрабатывание стартов и поворотов при проплывании способом «кроль на груди». Повторное плавание (25, 50 м.).	2	21.12
48.	Плавание способом « кроль на спине» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.12
49.	Тестирование.	2	26.12
50.	Плавание способом « кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	28.12
	Итого:	24	
	Январь		
51.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Повторное плавание (25, 50 , 100 м..).	2	09.01
52.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Плавание способом « кроль на груди» с доской без ласт , на ногах.	2	11.01
53.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	13.01
54.	Плавание способом «кроль на груди» с доской между ног при помощи рук. Повторное плавание (25, 50 , 100 м..).	2	16.01
55.	Плавание способом «кроль на спине», работая на дистанции то одной правой, то одной левой рукой. Интервальное плавание.	2	18.01
56.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание.	2	20.01
57.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Интервальное плавание.	2	23.01
58.	Плавание на спине работая ноги «дельфин». Дистанционное плавание.	2	25.01
59.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Игры на воде. Свободное плавание.	2	27.01
60.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук.	2	30.01

	Интервальное плавание.		
	Итого	20	
	Февраль		
61.	Выполнение упражнения руки «брасс» ноги «дельфин». Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400, 600 м .	2	01.02
62.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторное плавание (4 по 50 м.).	2	03.02
63.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Игры на воде с мячом.	2	06.02
64.	Плавание способом «кроль на груди» работая то одной правой то одной левой рукой. Дистанционное плавание. Плавание без остановки 400- 600 м.	2	08.02
65.	Плавание способом «дельфин» в полной координации по 25 м. Игра на воде : «Вышибалы».	2	10.02
66.	Выполнение упражнения руки «брасс» ноги «кроль». Интервальное плавание.	2	13.02
67.	ОРУ. Упражнение на растяжку. Упражнение на спине ноги кроль руки вытянуты вперёд.	2	15.02
68.	Плавание способом «дельфин» на боку. Интервальное плавание.	2	17.02
69.	Плавание способом «кроль на груди» с задержкой дыхания. Дистанционное плавание.	2	20.02
70.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине» на ногах руки вытянуты вперёд.	2	22.02
71.	Плавание способом «кроль на груди» с трубкой в полной координации. Интервальное плавание.	2	24.02
72.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом « кроль на спине», на соединение рук.	2	27.02
73.	Плавание способом «кроль на груди» на задержку дыхания. Интервальное плавание.	2	29.02
	Итого:	26	
	Март		
74.	Плавание способом «дельфин» с трубкой при помощи ног, руки вытянуты вперёд. Дистанционное плавание (400-600 м.).	2	02.03
75.	Плавание способом «кроль на груди» со старта в полной координации. Интервальное плавание.	2	05.03
76.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	07.03
77.	Плавание способом «кроль на груди» на соединение рук. Интервальное плавание.	2	09.03
78.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Максимальное проныривание ноги «дельфин» руки вытянуты вперёд.	2	12.03
79.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	14.03

80.	ОРУ на суше. Круговая ОФП. Плавание способом «кроль на спине» в полной координации .	2	16.03
81.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации без ласт и в ластах. Интервальное плавание.	2	19.03
82.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игра на воде. Свободное плавание.	2	21.03
83.	Проплывание способом «кроль на груди» с поворотами и изменением направления движения. Дистанционное плавание.	2	23.03
84.	Плавание способом «дельфин» с трубкой, на ногах (солдатик). Интервальное плавание.	2	26.03
85.	Совершенствование техники плавания способа «кроль на груди» в ластах. Игра на воде. Свободное плавание.	2	28.03
86.	Разбор выполнения техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине» индивидуально и устранение ошибок.	2	30.03
	Итого:	26	
	Апрель		
87.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде. Свободное плавание.	2	02.04
88.	Плавание способом «кроль на груди», Отработка техники вдоха и выдоха. Повторное плавание.	2	04.04
89.	Плавание способом «дельфин» с доской и трубкой. Интервальное плавание.	2	06.04
90.	Совершенствование техники старта, поворота и финиша при плавании способом «кроль на груди». Игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2	09.04
91.	Плавание способом «дельфин» с проныриванием со старта и после поворота. Дистанционное плавание.	2	11.04
92.	Плавание способом «кроль на груди» с проныриванием со старта и после поворота. Повторное плавание.	2	13.04
93.	Плавание способом «кроль на спине» на соединение рук. Игры на воде. Свободное плавание.	2	16.04
94.	Соревнования	2	18.04
95.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Повторение техники поворота, старта и финиша. Интервальное плавание.	2	20.04
96.	Плавание способом «дельфин» на ногах, руки вперёд, с выполнением старта и поворотов. Дистанционное плавание	2	23.04
97.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с трубкой. Дистанционное плавание.	2	25.04
98.	Плавание способом «дельфин» руки вперёд с трубкой. Интервальное плавание.	2	27.04

99.	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации. Дистанционное плавание.	2	30.04
	Итого:	26	
	Май		
100.	Плавание в технике «кроль на груди» и «дельфин» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	02.05
101.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации с максимальным проныриванием после старта и поворота. Дистанционное плавание.	2	04.05
102.	Плавание способом «дельфин» с трубкой. Интервальное плавание.	2	07.05
103.	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации. Индивидуальный разбор ошибок.	2	11.05
104.	Плавание способом «кроль на груди» с совершенствованием выполнения старта, поворота и финиша. Дистанционное плавание.	2	14.05
105.	Тестирование. Сдача контрольных нормативов	2	16.05
106.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	18.05
107.	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде с мячом. Свободное плавание.	2	21.05
108.	Плавание способом «дельфин» на боку. Игры на воде. Свободное плавание..	2	23.05
	Итого:	18	
	Всего:	216	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

19. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье» М.1996г
20. В.С. Васильев «Обучение маленьких детей плаванию» М.1961г
21. Г. Левин «Плавание для малышей» М.1974г
22. Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» М.1959г
23. Типовая программа воспитания и обучения в начальной школе. М.1984г.Т.И Осокина
24. М.Г. Чекалдина «На голубых дорожках плывут малыши - плавание.»
25. В.Н. Шубкин,Р.Р. Гатиатулин, Л.М. Кротова «Диагностика и консервативное лечение сколиоза в школе-интернате.г.К 1999г.
26. Э.В. Ульрих, М.В. Девятова. «Лечебное плавание для детей со сколиозом» г.С-П2000г
27. А.П. Матвеев, Петрова Т.В «Программы для учащихся в специальной медицинской группе