

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 29**

СОГЛАСОВАНО:  
Методический совет  
Протокол № 1  
от 18.03.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 29

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:

008C5C9E0A073380DDB4A7CBV479D5B81A

Владелец:

Светлова Марина Борисовна

Действителен: 14.06.2023 с по 06.09.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Общее количество часов: 34

Автор-составитель программы:

Смольник Е.М.,

педагог дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе типовой программы *с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей*.

Содержание программы расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, и способствует формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

**Программа рассчитана на учащихся 15-18 лет и реализуется в течении 1 года.**

**Количество часов в год: 34 часа.**

Программа состоит из теоретического и практического разделов.

**Целью обучения является** создание условий для формирования жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.

Планируемые результаты на текущий учебный год:

**Знать:** историю развития вида спорта плавание, правила гигиены, основы режима дня, закаливания, здорового образа жизни, комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, требования техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.

**Уметь** содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, уважительно относиться к окружающим, добросовестно выполнять учебные задания.

По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, выполнять учебные прыжки в воду, уверенно плавать способами плавания кролем на груди и на спине, освоят технику плавания способами брасс и баттерфляй.

Результатом деятельности учащихся на занятиях в секции является успешное участие в городских и школьных соревнованиях, конкурсах.

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст обучающихся: 15-18 лет**

**Общее количество часов: 34**

**Паспорт**  
дополнительной общеобразовательной программы МБОУ СОШ №29

Название программы	«Пловец»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О. автора (разработчика)	Ковалева Екатерина Васильевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет Протокол № 1 от 18.03.2024 года <b>Приказ №Ш29-13-242/4 от 21.05.2024 года</b>
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
Цель	Формирование жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать знания о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, знаний личной гигиены, спортивной терминологии, правил техники безопасности.</li> <li>2. Укреплять здоровье, развивать навык правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.</li> <li>3. Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.</li> <li>4. Обучить основам техники спортивных способов плавания, комплексам общеразвивающих и специальных физических упражнений.</li> <li>5. Развивать двигательные умения и навыки, физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту и др.) и двигательные способности у детей.</li> <li>6. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием.</li> <li>7. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.</li> </ol>
Планируемые результаты освоения программы	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные</li> </ul>

мероприятия;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений, плавание различными способами;

- умением максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

**Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

**Предметные результаты:**

- знания, умения и навыки гигиены;

- формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;

- овладение основами техники спортивных способов плавания;

- знание требований техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию.

По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, правильно дышать и уверенно

	плавать двумя способами плавания (кроль на груди и кроль на спине).
Срок реализации программы	1 год
Количество часов на реализацию программы	34 часа
Возраст учащихся	15-18 лет
Формы занятий	Учебно–тренировочные групповые занятия
Методическое обеспечение	1 Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А.) М: Просвещение, 2007г. 4-е издание.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Методический кабинет, плавательный бассейн, плавательный инвентарь (доски, колобашки, ласты, лопатки).

**Пояснительная записка**  
**Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана**  
**дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»**  
**на 2024-2025 учебный год**

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
3. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года, протокол № 3);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации дополнительных образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организацией воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:**

10. Закон ХМАО - Югры от 01.07.2013 N 68-оз (ред. от 24.09.2020) "Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре";
11. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО- Югры от 23.08.2022 №10-П-1765 «О внесении изменений в приказ ДО и МП ХМАО -Югры от 12.08.2022 №10-П-1692 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Ханты-Мансийском округе - Югре»;
12. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 30.10.2020 №10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в ХМАО-Югре».

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:**

13. Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 г. №8793 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в г. Сургуте ХМАО-Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

**ШКОЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ:**

14. Устав МБОУ СОШ №29;

15. Положение о дополнительном образовании в МБОУСОШ №29.

**Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.**

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что плавание имеет огромное оздоровительное и прикладное значение. Секция позволяет планомерно вести внеурочную деятельность по предмету, позволяет доработать учебный материал, вызывающий трудности, способствуют повышению интереса к предмету «Плавание», одаренным детям совершенствовать навык плавания. Умение плавать необходимо каждому человеку. Поэтому каждого ребенка необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние. Психологами установлено, что главная опасность на воде – чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь преодолеть это чувство.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На дополнительных занятиях плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Дети старшего школьного возраста быстро разучивают упражнения. Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных способов плавания, приобретает жизненно-необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Физкультурно-спортивная

### **Уровень освоения программы**

Стартовый

### **Отличительные особенности программы**

Программа позволяет всем желающим углубленно изучать и совершенствовать технику спортивных способов плавания, с помощью занятий в школьной секции. Данный возраст занимается в глубоком бассейне. Программа успешно решает

следующие задачи: укрепление здоровья, закаливание, устранение недостатков в уровне физической подготовленности, привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни, овладению жизненно-необходимых навыков плавания. Осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся, оздоровительная направленность методики занятий в бассейне, простота и доступность для каждого занимающегося.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на работу с детьми 15-18 лет (9-11 класс).

Старший школьный возраст – возраст достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения с взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности – учение, которое предъявляет ряд серьезных требований к ученику. Всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности. В этом возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

**Наполняемость учебной группы 12 человек.**

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год

### **Объем программы**

Общее количество учебных занятий в год - 34 ч, в неделю - 1 ч.

### **Режим занятий**

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю продолжительностью 40 минут.

### **Формы обучения и виды занятий**

Очная, групповые занятия.

### **Цель рабочей программы:**

Формирование жизненно необходимых навыков плавания и всестороннего физического развития учащихся.

### **Задачи:**

1. Формировать знания о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, знаний личной гигиены, спортивной терминологии, правил техники безопасности.
2. Укреплять здоровье, развивать навык правильной осанки, устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
3. Воспитывать ориентацию на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
4. Обучить основам техники спортивных способов плавания, комплексам общеразвивающих и специальных физических упражнений.
5. Развивать двигательные умения и навыки, физические качества (силу, ловкость, выносливость, быстроту и др.) и двигательные способности у детей.
6. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием.
7. Воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.



## Условия реализации

Набор учащихся производится по заявлению от родителей, возраст 15-18 лет, 9-11 класс, имеющих медицинский допуск. Учебные занятия проводятся в бассейне школы.

## Содержание программы

### Учебный план

№	Тема	Количество часов			
		Всего	Практика	Теория	Формы контроля
<b>Теоретический раздел-1 час</b>					
1	Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше	2	0	2	беседа
<b>Практический раздел -34 часа</b>					
2	Изучение техники плавания кроль на груди	9	9	0	Предварительный Текущий Тематический
3	Изучение техники плавания на спине	8	8	0	Предварительный Текущий тематический
5	Изучение элементов техники плавания способом баттерфляй	4	4	0	Текущий тематический
6	Изучение элементов техники плавания способом брасс	4	4	0	Текущий тематический
7	Изучение техники поворотов	1	1	0	текущий
8	Игровое занятие	2	2	0	текущий
10	Обучение прыжкам в воду	2	2	0	текущий
11	Контрольные нормативы.	2	2	0	<b>Итоговый</b>
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	

### Содержание программы:

#### **1. Теоретический раздел (2ч.)**

Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше

Ознакомить занимающихся перед началом занятий с правилами личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Ознакомить с правилами поведения в бассейне, в раздевалке, душевой, формой одежды для плавания, значение водных процедур и плавания для укрепления здоровья, закаливания.

#### **2. Практический раздел (32 ч)**

Упражнения для освоения водной среды

Изучить общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; освоить водную среду и специальные упражнения в воде (передвижения по дну, погружения под воду, скольжения, выдохи в воду).

Изучение техники плавания кроль на груди

Разучивание попеременных движений ногами кролем, гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Изучение техники плавания кроль на спине

Разучивание попеременных движений ногами кролем, гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Изучение техники плавания способом брасс

Разучивание движений ногами брассом, гребковых движений руками, дыхания, согласование движений.

Изучение техники плавания способом баттерфляй

Разучивание движений ногами при плавании дельфином, рук, дыхания, согласование движений.

Изучение техники поворотов

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. (плоский, маятник, кувыркком)

Игровое занятие

В плавании игры и игровые упражнения являются частью занятия. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть неуверенность в себе. В играх осуществляются: усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния, укрепление и закаливание организма, эмоциональная разгрузка.

Обучение прыжкам в воду

Прыжки в воду можно рассматривать как прикладной навык, как физическое упражнение и как вид спорта. В зависимости от целей выполнения прыжки в воду принято разделять на следующие виды: прикладные, учебные, спортивные. На своих занятиях я использую учебные прыжки: соскоки, спады, седы, учебные полуобороты. Прыжки используются для изучения основ отталкивания и погружения в воду вниз ногами или головой, а также для изучения стартового прыжка.

Элементы прикладного плавания

На своих занятиях использую элементы прикладного плавания в игровой форме - это ныряние в длину и глубину, погружения вниз ногами и вниз головой. Плавание под водой – важный прикладной навык.

На этом этапе обучения плаванию в 9-11 классах оценивается техника и скорость плавания кролем на груди и на спине.

Планируемые результаты: учащиеся овладеют знаниями требований к технике безопасности на занятиях плаванием в бассейне, овладеют основами плавания в глубокой воде, научатся нырять, правильно дышать и уверенно плавать двумя способами плавания кроль на груди и кроль на спине, освоят технику плавания способами баттерфляй и брасс, приобретут опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию.

Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

крупные мероприятия учреждения:

**Соревнования «Умею плавать» май 2025 года**

**Виды контроля и самоконтроля:**

**Предварительный** – выявляет исходный уровень подготовки воспитанников по определенному направлению.

**Текущий** – выявляет степень усвоения учебного материала, уровень подготовки занятиям, заинтересованности.

**Тематический** – осуществляется периодически, по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний воспитанников.

**Промежуточный** – проводится в течение года обучения в форме промежуточной аттестации.

**Итоговый** – выявляет степень достижения целей и задач программы каждым воспитанником.

**Планируемые результаты на текущий учебный год:**

**Знать:** правила гигиены, основы режима дня, здорового образа жизни, комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, требования техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне.

**Уметь** содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям, уважительно относиться к окружающим, добросовестно выполнять учебные задания.

По окончании реализации программы учащийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, выполнять учебные прыжки в воду, уверенно плавать способами плавания кролем на груди и на спине, освоят технику плавания способами баттерфляй и брасс.

Результатом деятельности учащихся на занятиях в секции является успешное участие в городских и школьных соревнованиях, конкурсах

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе:**

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание»							
1-й год обучения (стартовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-31.12.24	16 недель	16ч	11.01-25.05.25	18 недель	18 ч	34	34
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
01.12.2024-28.12.2024			03.05.2025-25.05.2025			Сдача контрольных нормативов	

**Условия реализации программы:**

Методическое обеспечение программы (педагогические методики и приемы):

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**К словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

**К наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных,

наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

**К практическим методам** относятся: метод практических упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям). При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

**Материально-техническое обеспечение:** методический кабинет, плавательный бассейн, плавательный инвентарь (доски, колобашки, ласты, лопатки).

#### **Методическое обеспечение**

##### **Литература для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов.

(Лях В.И., Зданевич А.А.) М: Просвещение, 2019г. 4-е издание.

2. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. Авторы: профессор, ДПН А.А. Кашин, профессор, ДПН О.И. Попов, доцент, КПНВ.В. Смирнов. (М.: Советский спорт, 2019).

Литература для обучающихся:

1. Плавание 100 лучших упражнений. Б. Люсеро -М., 2018.

2. Полное погружение «Как плавать лучше, быстрее и легче» Т. Лафлин, Д. Делвз-М., 2019.

##### **Список литературы для учащихся:**

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений «Эксмо», М. 2019

2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2019. –160 с.

**Оценочные материалы аттестации:**

**Декабрь 2024 года – 50 м в/с (техника)**

**Май 2025 года – Плавание 50 м вольный стиль (мин, с)**

Юноши	Девушки
-------	---------

<b>высокий уровень – 0.49</b>	<b>1.00</b>
-------------------------------	-------------

<b>средний уровень – 1.05</b>	<b>1.18</b>
-------------------------------	-------------

<b>низкий уровень – 1.20</b>	<b>1.45</b>
------------------------------	-------------

***Контрольные нормативы (соответствуют нормативам ГТО).***

**Календарно-тематический план реализации  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Пловец» на 2024-2025 учебный год**

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент				1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ	Большая ванна	Лекция, беседа
2	сент				1	Согласование движений ног, рук в кроле на спине	Большая ванна	Предварительный
3	сент				1	Согласование движению ног, рук в кроле на груди	Большая ванна	Предварительный
4	сент				1	Изучение техники поворотов	Большая ванна	Текущий
5	окт				1	Совершенствование движений в кроле на спине	Большая ванна	Текущий
6	окт				1	Совершенствование движений в кроле на груди	Большая ванна	Текущий
7	окт				1	Согласование движений в способе баттерфляй	Большая ванна	Текущий
8	окт				1	Совершенствование движений рук, ног	Большая ванна	Текущий

						и дыхания в кроле на груди		
9	ноябрь				1	Обучение движениям рук, ног в брассе	Большая ванна	Текущий
10	ноябрь				1	Кроль на спине с полной координацией движений	Большая ванна	Текущий
11	ноябрь				1	Кроль на груди с полной координацией движений	Большая ванна	Текущий
12	ноябрь				1	Совершенствование движений при плавании кролем на спине	Большая ванна	Текущий
13	декабрь				1	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Большая ванна	Текущий
14	декабрь				1	Прыжки в воду (стартовый прыжок)	Большая ванна	Текущий
15	декабрь				1	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Большая ванна	Текущий
16	декабрь				1	Игровое занятие	Большая ванна	Текущий
17	январь				1	Повторный ИТБ	Большая ванна	Текущий

18	январь				1	Разучивание движений ног, рук способом баттерфляй	Большая ванна	Лекция, беседа
19	январь				1	Закрепление техники плавания способом баттерфляй	Большая ванна	Текущий
20	январь				1	Совершенствование техники плавания на спине	Большая ванна	Текущий
21	февраль				1	Кроль на спине в координации	Большая ванна	Текущий
22	февраль				1	Кроль на груди в координации	Большая ванна	Текущий
23	февраль				1	Совершенствование движений рук, ног в брассе с дыханием	Большая ванна	Текущий
24	февраль				1	Брасс в полной координации	Большая ванна	Текущий
25	март				1	Совершенствование техники кроль на спине	Большая ванна	Текущий
26	март				1	Совершенствование техники плавания способом брасс	Большая ванна	Текущий
27	март				1	Обучение прыжкам в воду (стартовый прыжок)	Большая ванна	Текущий



28	март				1	Кроль на груди в координации	Большая ванна	Текущий
29	апрель				1	Совершенствование техники кроль на груди	Большая ванна	Текущий
30	апрель				1	Совершенствование техники плавания способом баттерфляе	Большая ванна	Текущий
31	апрель				1	Совершенствование техники кроль на спине	Большая ванна	Текущий
32	апрель				1	Совершенствование техники кроль на груди	Большая ванна	Текущий
33	май				1	Игровое занятие	Большая ванна	Текущий
34	май				1	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	Большая ванна	<b>Итоговый</b>