

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

от 28 .08.2023 протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СШ№9

Е.Н. Дорохина

приказ от 31.08.2023 № Ш9-13-549/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Оздоровительное плавание»

Возраст обучающихся 7-16 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев
Количество часов в год 93 часа
Автор-составитель программы:
Мартынцов Александр Федорович,
Ионичев Евгений Юрьевич,
учителя физической культуры

СУРГУТ

2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Оздоровительное плавание
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Мартынцов А.Ф. Ионичев Е.Ю. Квачев Д.А.
Год разработки	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Рассмотрено, на заседании педагогического совета от 28 .08.2023 протокол № 9, утверждена приказом директора от 31.08.2023 № Ш9-13-549/4
Информация и наличии рецензии	отсутствует
Цель	создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> – учить плавательным навыкам и умениям; – укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; – содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; – совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма; – расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; – развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - расширение адаптивных возможностей детского организма; - повышение показателей физического развития учащихся; - расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; - развитие творческого потенциала и личностного роста учащихся; - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество часов в неделю / год	3 часа в неделю
Возраст обучающихся	7-17 лет
Формы занятий	учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания,
Методическое обеспечение	В разработке программы использованы материалы: 1.Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2014 г.; 2.Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2013г. 3.Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М.,

	<p>«ФиС» - 2000 г.;</p> <p>4.Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В., А.М., Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2016.;</p> <p>5. Кардаманова Н.Н., 2011; « Плавание: лечение и спорт</p> <p>6.Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2017. – 128с.</p> <p>7.Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание»</p> <p>8.Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2016. – 80с.</p> <p>9.Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений.–М:АРКТИ,2005.–24с.</p> <p>10.Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 2009. - С. 27-38.</p> <p>11.Морозова Т.С,. Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие і Т.С., Морозова, С.Н.,Морозов. - М. : Физическая культура,2018, - 52 с,- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.</p> <p>- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.</p> <p>- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.</p> <p>- Комплексы дыхательных упражнений.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>Плавательная ванна – 2 дорожки</p> <p>Для обучения плаванию имеются доски, поддерживающие пояса, нарукавники, нудлы, обручи. Для обучения нырянию обручи с утяжелением, шайбы.</p>

Пояснительная записка.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм. Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закалилку, улучшают свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, находят в плавании и водных процедурах прекрасное дозированное лечебное средство.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Программа разработана в соответствии

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 №996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09. 2015 года № 613 – н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)
- Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников 7-17 лет, формируются разновозрастные группы.

Численность в группе: 20 – 25, группа может иметь переменный состав в течение года.

Срок реализации программы составляет 1 год (октябрь – май). Объем программы рассчитан на 93 часа в расчете на 31 учебную неделю.

Количество часов в неделю: 3 часа

Продолжительность учебного занятия (учебного часа) составляет 40 минут.

Форма обучения: очная

Формы занятий: учебное, учебно-игровое; игровое, массового купания

Режим занятий: 3 раза в неделю

Цель: создание условий для овладения воспитанниками жизненно необходимыми навыками плавания, укрепления детского организма и гармоничного психофизического развития

Задачи:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития учащихся;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста учащихся;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения.

1. Содержание программы.

Теоретическая подготовка (4 часа)

Введение в образовательную программу. Беседа, опрос, игра, практическое задание. Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне.

Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе.

Правила поведения в бассейне, техника безопасности, техника плавания, значение прикладного плавания, оказание первой помощи утопающим. Понятие «прикладное плавание». Прикладность навыков плавания и ныряния. Прикладное плавание как профессионально прикладная подготовка. Классификация прикладного плавания.

Спасание тонущих. Предотвращение несчастных случаев в воде. Коллективные, индивидуальные и подручные спасательные средства и их применение в различных условиях.

Практическая подготовка (73 часа)

Изучение техники способов плавания

Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании. Упражнения знакомящие со свойствами воды, сопротивлением воду. Упражнения на погружение в воду. Упражнения помогающие открывать глаза в воде и овладевать выдохом в воду. Упражнения на лежание и скольжение на воде. Упражнения для освоения техники способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй).

Упражнения для освоения дыхания при проплывании спортивными способами.

Изучение стартов и поворотов основные стартовые положения, виды поворотов

Упражнения для разучивания прыжков в воду.

Упражнения для разучивания поворотов.

Прикладное плавание (8 часов)

Основные понятия прикладного плавания, виды прикладного плавания, разучивание упражнений прикладного плавания.

Игры на воде (8 часов)

Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр. Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.

Соревнования (4 часа)

Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота.

Участия в соревнованиях. Проплывание дистанции 25 метров.

2. Планируемые результаты «Оздоровительное плавание»

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет уметь:

- владеть всеми спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Учащийся научится универсальным учебным действиям:

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера

4. Календарный учебный график.

Сроки	кол-во учебных недель	кол-во часов в неделю	кол-во часов в месяц
октябрь	4	3	12
ноябрь	4	3	12
декабрь	4	3	12
январь	3	3	9
февраль	4	3	12
март	4	3	12
апрель	4	3	12
май	4	3	12
ИТОГО	31	3	93

3. Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2014 г.;

Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2013г.

Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.;

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В., А.М., Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2016.;

Кардаманова Н.Н., 2011; « Плавание: лечение и спорт

Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2017. – 128с.

Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание»

Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2016. – 80с.

.Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений.–М:АРКТИ,2005.–24с.

Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 2009. - С. 27-38.

Морозова Т.С., Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие і Т.С., Морозова, С.Н.,Морозов. - М. : Физическая культура,2018, - 52 с,- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.

- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

- Комплексы дыхательных упражнений

Материально-техническое обеспечение:

Плавательная ванна – 2 дорожки

Для обучения плаванию имеются доски, поддерживающие пояса, нарукавники, нудлы, обручи. Для обучения нырянию обручи с утяжелением, шайбы.

1. Условия реализации программы

2. Тематическое планирование с указанием количества часов

№ п/п	дата	Название раздела, темы	Всего часов
1.		Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности в воде, в раздевалках, в душе; правила поведения во время занятий на воде и в сухом зале. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека. Основы техники безопасности, понятия о личной гигиене, предупреждение травматизма. Влияние физических упражнений на организм человека. Плавательная подготовка: знакомство с водой, ее свойствами. Игра «Цаплята и лягушки»	1
2.		Плавательная подготовка. Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»	1
3.		Теоретическая подготовка. Закрепить знания о технике безопасности во время занятий на воде, в зале. Плавательная подготовка Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Развивать умение делать выдох в воду с задержкой дыхания. Игры «Самый быстрый мячик»	1
4.		Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками. Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»	1
5.		Совершенствовать различные передвижения в воде. Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» Элементы прикладного плавания.	1
6.		Закреплять технику работы ног кролем. Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз. Закреплять всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»	1
7.		Совершенствовать технику работы ног кролем. Совершенствовать всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.	1
8.		Всплывание и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч). Игра «Полоскание белья»	1
9.		Лежание на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Скольжение на груди «стрелочка» с толчком от бортика. Элементы прикладного плавания	1
10.		Закрепление скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Закрепление лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Переправа»	1

11.		Совершенствование скольжения на груди «стрелочка, с толчком от бортика. Совершенствование лежания на воде у неподвижной опоры с работой прямых ног на груди. Игра «Лодочки»	1
12.		Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Игра «Карусель»	1
13.		Закрепить лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры. Учить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Элементы прикладного плавания	1
14.		Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».	1
15.		Свободное плавание с повторением изученного материала.	1
16.		Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль» с разным положением рук и тела в воде с плавательной доской. Учить делать выдох в воду при выполнении упражнений. Игра «Рыбы и сеть»	1
17.		Закрепить скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Караси и карпы»	1
18.		Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»	1
19.		Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	1
20.		Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	1
21.		Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	1
22.		Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка» Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	1
23.		Продолжать совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой прямых ног способом «кроль»	1
24.		Техника безопасности Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	1
25.		Свободное плавание с элементами пройденного материала	1
26.		Лежание на спине, держась за бортик бассейна. Скольжение на спине «стрелой», с толчком одной ноги от бортика бассейна и толчком двух ног со дна бассейна (с плавательной доской). Совершенствовать навык самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Игра «Лягушата»	1
27.		Скольжение на спине с разным положением рук и тела в	1

		воде с доской и без. Закрепить плавание способом «кроль» на груди и на спине с работой ног Игра «Насос»	
28.		Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	1
29.		Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Элементы прикладного плавания.	1
30.		Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»	1
31.		Продолжать учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1
32.		Закрепить плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1
33.		Продолжать закреплять плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1
34.		Техника безопасности Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	1
35.		Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	1
36.		Продолжать учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди.	1
37.		Закрепить согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Свободное плавание с элементами ранее разученного материала.	1
38.		Совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди. Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	1
39.		Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	1
40.		Продолжать учить согласованной работе рук и ног на спине.	1
41.		Закрепить согласованную работу рук и ног на спине.	1
42.		Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног на спине.	1
43.		Учебные старты (соревнования)	1
44.		Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1
45.		Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку. Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».	1
46.		Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	1
47.		Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине в ластах. Старты на спине, разучивание поворотов на груди.	1
48.		Свободное плавание с элементами разученного материала.	1

49.		Совершенствование технику плавания кролем на груди и на спине. Совершенствовать умение плавать ноги баттерфляй на груди на спине с плавательной доской и без.	1
50.		Продолжать совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.	1
51.		Учить работе рук способом баттерфляй. Совершенствовать кроль на груди и на спине.	1
52.		Продолжать учить работе рук способом баттерфляй.	1
53.		Закрепить работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Совершенствовать кроль на груди и на спине. Элементы прикладного плавания.	1
54.		Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	1
55.		Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди. Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Игра «Слушай сигнал».	1
56.		Закрепить работу рук в способе баттерфляй на груди. Учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на спине с поворотом.	1
57.		Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе баттерфляй на груди.	1
58.		Совершенствовать работу рук в способе баттерфляй на груди. Закрепить согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом.	1
59.		Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди.	1
60.		Свободное плавание с элементами пройденного материала.	1
61.		Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди. Совершенствование кроль на груди с поворотом в ластах.	1
62.		Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине без выноса рук	1
63.		Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах. Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания	1
64.		Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	1
65.		Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры. Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	1
66.		Продолжать учить работе рук способом брасс в движении. Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	1
67.		Продолжать учить работе ног способом брасс в движении.	1
68.		Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1

69.		Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении. Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1
70.		Закрепить работу рук способом брасс в движении. Закрепить согласованную работу рук со вдохом и выдохом в воду.	1
71.		Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а так же согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	1
72.		Эстафетное плавание. Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	1
73.		Продолжать закреплять работу рук способом брасс. Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	1
74.		Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	1
75.		Совершенствовать работу рук способом брасс. Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	1
76.		Учить поворот в способе брасс. Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».	1
77.		Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1
78.		Свободное плавание с элементами ранее разученного материала	1
79.		Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс. Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	1
80.		Проплавание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	1
81.		Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	1
82.		Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс. Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.	1
83.		Разучить комплексное плавание (повороты)	1
84.		Продолжать учить комплексное плавание (смена стилей)	1
85.		Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	1
86.		Продолжать закреплять комплексное плавание (старты, повороты)	
87.		Совершенствование комплексного плавания.	1
88.		Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании	1
89.		Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	1
90.		Свободное плавание	1
91.		Участие в соревнованиях	1
92.		Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	1
93.		Свободное плавание	1

3. Методическое обеспечение программы