

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ПОСЕЛКА МОЛОДЕЖНЫЙ

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете  
протокол № 13  
от «31» мая  
2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Бизарова А.В.  
Битарева  
«31» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ ИРМО  
«СОШ поселка Молодежный»  
И.В. Власевская  
Приказ № 10/2022  
от «03» мая 2022 г.



Дополнительная общеразвивающая программа : «Плывём»

направленность: физкультурно - спортивная  
срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Астафьева Екатерина Михайловна,  
Педагог дополнительного  
образования, МОУ ИРМО «СОШ  
поселка Молодежный»  
Категория - нет

п. Молодежный, 2021 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основании:

- примерной программы по плаванию Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004;
- Учебник / плавание Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов. :Москва, 2016
- Учебное пособие / гидрореабилитация К.И.Безотечество.б ФЛИНТА, 2016

**Целью программы** является обучение плаванию детей, закаливание и укрепление организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Для реализации этой цели поставлены **задачи**:

**Обучающие:**

- обучать основным правилам безопасного поведения в бассейне, правилам личной и общественной гигиены;
- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных умений;
- обучать технике основных стилей спортивного плавания: кроля на груди и на спине, брасса, баттерфляя;
- формировать представления о водных видах спорта.

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- развивать костно-мышечный аппарат;
- развивать координационные возможности, умения владеть своим телом в условиях водной среды.

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой; интерес к занятиям в воде и овладению жизненно необходимым навыком плавания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плывём» имеет физкультурно – спортивную направленность. Программа рассчитана на 1 год обучения – 162 часа. Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 занятия длительностью 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 15 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода, так как в связи с индивидуальными особенностями обучающихся



результативность в освоении навыков плавания может быть различной. Индивидуальные занятия проходят 1 раз в неделю по 20-23 минуты.

Программа адресована детям школьного возраста, не имеющим противопоказаний для занятий плаванием. Возраст детей от 9 до 16 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня физической подготовленности. При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный ». Бассейн имеет две чаши разной глубины. Малая чаша имеет глубину от 80 см до 130 см. Температура воды 29-30 градусов. Глубокая чаша бассейна имеет глубину от 120 см до 160 см, разделена на 4 плавательных дорожек по 25 м. На мелком месте дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение глубокой чаши бассейна и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 160 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Так же вдоль борта всей чаши , по дну бассейна есть выступ (ступенька), что безусловно помогает справиться со страхом и выполняет своего рода страховку, на тот случай если ученик устал или запаниковал.

Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и основам спортивной тренировки. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста и различной плавательной подготовки. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

### **Материально-техническое обеспечение**

Перечень оборудования:

• плавательные доски
• мячи резиновые разных размеров
• мячи надувные разных размеров
• тонущие игрушки
• обручи тонущие
• обручи гимнастические
• аква палки
• разделительная дорожка

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип последовательности и постепенности – предполагает определенную методическую последовательность в формировании навыков плавания: простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
- принцип психологической комфортности – предполагает построение взаимоотношений между детьми и взрослыми на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи.

#### Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
Объяснение	Показ педагогом изучаемого движения	Изучение движений в игровой форме
Беседа	Показ педагогом жестов	Повторение движений по элементам
Рассказ	Показ наглядных пособий	Повторение движения полностью
	Показ фото, видеоматериалов	Закрепление движений в эстафетах и соревнованиях
	Наблюдение за выполнением плавательных движений	



## 2. Комплекс основных характеристик программы

### 2.1. Объем и содержание программы

№ раздела	Содержание раздела
<p data-bbox="277 551 564 674"><b>Раздел 1</b> 1.1 Вводная часть 4 часа</p> <p data-bbox="264 1234 485 1312">1.2 Начальная диагностика</p> <p data-bbox="264 1402 580 1435">1.3 Гигиена пловца</p>	<p data-bbox="611 551 1501 622">Правила поведения в бассейне и техника безопасности при проведении занятий по плаванию.</p> <p data-bbox="603 633 1527 1267">Теория: Правила поведения в школьном бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания под контролем педагога; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду по - одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам педагога (жестам и т.д.)</p> <p data-bbox="611 1312 1286 1346">Проверка на практике уровня подготовки.</p> <p data-bbox="611 1447 1527 1906">Теория : - Понятие и содержание гигиены спорта -Значимость соблюдения правил гигиены - влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости); - гигиена тела, режим и питание пловца; - правила пользования инвентарём для плавания; - правила соревнований по плаванию.</p>
<b>Раздел 2</b>	Теория: Очень важно в начальный период обучения

<p>Подготовительные упражнения для знакомства с водой. 4 часа</p>	<p>плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.</p> <p>Упражнения на ознакомление со свойствами воды</p> <p>Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений</p> <p>Практика: Применяются следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;</li> <li>- всплытие на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;</li> <li>- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании;</li> <li>- скольжения – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;</li> <li>- движения ногами у бортика бассейна, держась руками за неподвижную опору.</li> </ul>
<p><b>Раздел 3</b> Упражнения для</p>	<p>Темп дыхания у пловцов более быстрый, чем в жизни, что позволяет им получить достаточно кислорода как</p>



<p>совершенствования техники дыхания 2 часа</p>	<p>для обогащения мозга, так и для работы мышц. Поэтому новичкам нужно учиться правильно выбирать момент, чтобы сделать глоток воздуха, а также ритмично выполнять движения и само дыхание, а уже потом постепенно доводят действия до автоматизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перед погружением лица в воду, вдыхать следует сильно и резко;</li> <li>-выдыхать нужно в воду и через нос;</li> <li>-темп дыхания должен быть одинаковым, иначе силы будут потрачены зря;</li> <li>-во время плавания не стоит задерживать дыхание слишком надолго, иначе это негативно скажется на работе мозга, и как следствие, на результативности;</li> <li>-перед новым вдохом в лёгких не должно оставаться кислорода, что позволит избежать затрат сил и снижения скорости.</li> </ul>
<p><b>Раздел 4</b> Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания 116 часов</p>	<p>В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);</li> <li>- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);</li> <li>- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);</li> <li>- согласование движений ногами и руками с дыханием;</li> <li>- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);</li> <li>- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;</li> <li>- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.</li> </ul>
<p><b>Раздел 5</b> Упражнения для совершенствования избранного</p>	<p>Закрепление техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;</li> </ul>

<p>способа плавания 12 часов +18 часов индивидуальной работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание по элементам и в полной координации;</li> <li>- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);</li> <li>- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;</li> <li>- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;</li> <li>- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;</li> <li>- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;</li> <li>- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);</li> </ul> <p>Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.</p>
<p><b>Раздел 6</b> Упражнения для изучения стартов и поворотов 2 часа</p>	<p>При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;</li> <li>- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;</li> <li>- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;</li> <li>- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;</li> <li>- старт из воды при плавании на спине.</li> </ul> <p>При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.</p> <p>После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).</p>
<p><b>Раздел 7</b> Игры на воде 3 часа</p>	<p>Игра – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, «чувства локтя», воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.</p> <p>В зависимости от подготовленности воспитанников на</p>



	занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.
<b>Раздел 8</b> Контрольные испытания 1 час	<p>К контрольным испытаниям относятся заплывы на время, а так же соревнования.</p> <p>Участие в соревнованиях также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.</p>

## 2.2. Планируемые результаты

К концу обучения, обучающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне;
- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию;
- правила личной и общественной гигиены;
- основные способы плавания.

Обучающийся в конце обучения научится:

- проплывать отрезки различной длины (дистанции) одним / двумя / тремя стилями плавания или любым облегченным способом;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в избранных стилях (способах) плавания.

Конечным результатом освоения программы по плаванию являются умения, демонстрируемые каждым обучающимся, при проплывании дистанции 25 м или 50 м любым избранным способом плавания.



### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1 Учебный план

Наименование раздела программы/год обучения	Количество учебных часов в год
Вводная часть	4
Знакомство с водой	4
Техника дыхания	2
Изучение техники спортивных способов плавания	116
Совершенствования избранного способа плавания	12
Изучения стартов и поворотов	2
Игры в воде	3
Итоговое занятие	1
Индивидуальная работа	18
Форма промежуточной и итоговой аттестации	Эстафета

### 3.2 Календарный учебный график

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	начало	окончание	количество рабочих недель	количество рабочих дней
I полугодие	1.09.2020	30.12.2020	16	101
II полугодие	11.01.21	30.05.2021	20	117
<b>Итого в 2021/2022 году</b>			36	215

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных дней
	начало	окончание	
Зимние каникулы	31.12.2020	10.01.2021	11 дней
Праздничные дни	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 10 мая		-
Замещающие дни			

Занятие (минут)	1 год обучения - 45 минут
Перерыв между занятиями	10 минут
Промежуточная аттестация	1 раз в год (май)



### 3.3.1 Учебно – тематическое планирование

№	Название разделов, тем	Количество часов			Примечание
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>				
1.1	Инструктаж по ТБ	1	0	1	
1.2	Начальная диагностика	1	1	2	
1.3	Гигиена пловца	1	0	1	
<b>2</b>	<b>Знакомство с водой</b>				
2.1	Обучение лежанию на воде	1	1	2	
2.2	Обучение скольжению	1	1	2	
<b>3</b>	<b>Техника дыхания</b>				
3.1	Отработка движений с задержкой дыхания	0	1	1	
3.2	Отработка движений выдох носом	0	1	1	
<b>4</b>	<b>Изучение техники спортивных способов плавания</b>				
4.1	Кроль на груди	1	28	29	
4.2	Кроль на спине	1	28	29	
4.3	Брасс	1	28	29	
4.4	Дельфин	1	28	29	
<b>5</b>	<b>Совершенствования избранного способа плавания</b>	0	12	12	
<b>6</b>	<b>Изучения стартов и поворотов</b>				
6.1	Виды старта	0	1	1	
6.2	Виды поворотов	0	1	1	
<b>7</b>	<b>Игры в воде</b>	0	3	3	
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие</b>	0	1	1	

### 3.3.2 Учебно – тематическое планирование индивидуальных занятий

№	Название разделов, тем	Количество часов			Примечание
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	<b>Знакомство с водой</b>				
1.1	Совершенствование лежанию на воде	0.5	0.5	1	
1.2	Совершенствование скольжения	0.5	0.5	1	
<b>2</b>	<b>Техника дыхания</b>				
2.1	Отработка движений с задержкой дыхания	0	1	1	
2.2	Отработка движений выдох носом	0	1	1	
<b>3</b>	<b>Изучение техники спортивных способов плавания</b>				
3.1	Совершенствование кроля на груди	0	3	3	
3.2	Совершенствование кроля на спине	0	3	3	
3.3	Совершенствование плавания способом брасс	0	3	3	
3.4	Совершенствование плавания способом дельфин	0	3	3	
<b>4</b>	<b>Изучения стартов и поворотов</b>				
4.1	Совершенствование стартов	0	1	1	
4.2	Совершенствование поворотов	0	1	1	



### 3.4 Оценочные материалы

- При успешном выполнении задания, дети получают словесную оценку педагога.
- При выполнении заданий, с недочётами или ошибками, с каждым учеником ведётся индивидуальный анализ работы, при этом отдельно проговаривается, что у ребенка получилось, а в чем возникла трудность. За правильную часть словесная похвала.
- Промежуточная аттестация обучающихся проходит раз в год на итоговом занятии в конце учебного года (май) в форме эстафеты.

#### Способы выявления результатов в освоении программы:

- наблюдение в процессе образовательной деятельности;
- беседа о стилях плавания;
- беседа о здоровом образе жизни;
- игры, эстафеты;
- соревнования;
- текущий мониторинг плавательных навыков;
- мониторинг плавательных навыков.

#### Способы фиксации результатов:

- протоколы мониторинга плавательных навыков;
- протоколы тестирования физической подготовленности.

### Протокол мониторинга плавательных навыков

Таблица 1

№	Фамилия, имя ребенка	Плавательные навыки		
		Ориентирование в воде с открытыми глазами	Лежание на груди «звездочкой»	Плавание с «доской» при помощи движений ног способом кроль на груди

Таблица 2

№	Фамилия, имя	Навыки плавания

	<b>ребенка</b>					
		Скольжени е на груди	Скольжени е на спине	Плавани е кролем на груди	Плавание произвольны м способом	«Звездочка »

**Таблица 3**

№	Фамилия , имя ребенка	Плавательные навыки				
		«Торпеда» на груди	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс	Плавание произвольным способом

**Виды мониторинга:**

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальный или входной мониторинг</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств; уровня формирования плавательных навыков	тестирование
<b>Текущий мониторинг</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения детьми учебного материала. Определение готовности детей разных возрастных групп к обучению нового материала. Повышение заинтересованности детей в обучении плаванию. Подбор наиболее эффективных методов и средств для индивидуального обучения детей плаванию.	Педагогическое наблюдение, игры, эстафеты (без фиксации результатов)
<b>Итоговый мониторинг</b>		
В конце учебного года	Определение результатов обучения детей плаванию. Определение развития	Тестирование , эстафета

	физических качеств в процессе обучения плаванию. Ориентирование детей на дальнейшее обучение плаванию.	
--	--	--



### 3.5 Методические материалы:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2003. - 80с.
2. Макаренко Л.П. Юный пловец: Учебное пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского факультета институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 228с.
3. Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви.: метод. пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М.: Обруч, 2010. – 208с
4. Фирсов З.П. Плавание для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 64с.
5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие /Под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011 – 336с.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: ТЦ «Сфера», 2008. – 112с.
7. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004;
8. Учебник / плавание Н.Ж.Булгакова, С.Н Морозов, О.И.Попов .:Москва, 2016
9. Учебное пособие / гидрореабилитация К.И.Безотечество.6 ФЛИНТА, 2016

#### 4. Иные компоненты

##### 4.1 Календарно-тематическое планирование на 2021-2022 учебный год

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Техника безопасности ,занимающихся плаванием. Гигиенические требования	2	02.09.2021	
2	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания	2	07.09.2021	
3	Обучение вдоху-выдоху. Совершенствование, лежанию на воде, скольжению на груди с задержкой дыхания.	2	09.09.2021	
4	Обучение скольжению на груди с различным положением рук.	2	14.09.2021	
5	Обучение движению ногами при плавании кролем на груди. Обучение лежанию на спине.	2	16.09.2021	
6	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.	2	21.09.2021	
7	Обучение скольжению на спине.	2	23.09.2021	
8	Беседа о влияние плавания на организм занимающихся .Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры.	2	28.09.2021	
9	Обучение движений руками при плавании кролем на груди. Обучение движению ногами при плавании кролем на спине.	2	30.09.2021	
10	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками при плавании кролем на спине	2	05.10.2021	
11	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками при плавании кролем на спине	2	07.10.2021	
12	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине.	2	12.10.2021	
13	Обучение движению рук в способе дельфин.	2	14.10.2021	
14	Плавание при помощи работы ног кролем на спине с различным положением рук.	2	19.10.2021	
15	Совершенствование движений ног в способе кроль на спине.	2	21.10.2021	
16	Отработка движений ног в способе кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами при плавании кролем на спине.	2	26.10.2021	
17	Совершенствование движений рук при плавании дельфином. Плавание при помощи работы ног способом дельфин с опорой и в безопорном положении.	2	28.10.2021	



18	Согласование движения рук, ног и дыхания в кроле на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди.	2	02.11.2021	
19	Совершенствование движений ногами при плавании кролем на груди.	2	09.11.2021	
20	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине.	2	11.11.2021	
21	Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди	2	16.11.2021	
22	Совершенствование движений руками кролем на груди.	2	18.11.2021	
23	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди	2	23.11.2021	
24	Совершенствование движений руками в кроле на спине.	2	25.11.2021	
25	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.	2	30.11.2021	
26	Совершенствование движений руками в кроле на спине.	2	02.12.2021	
27	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди	2	07.12.2021	
28	Совершенствование движений руками в кроле на спине.	2	09.12.2021	
29	Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди	2	14.12.2021	
30	Совершенствование координации движений в способе кроль на спине	2	16.12.2021	
31	Плавание кролем на груди в полной координации. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине	2	21.12.2021	
32	Плавание кролем на груди в полной координации. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине	2	23.12.2021	
33	Обучение движению рук в способе брасс. Игра в водное поло.	2	28.12.2021	
34	Совершенствование движений рук в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине	2	30.12.2021	
35	Согласование работы руками с дыханием в способе брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс.	2	11.01.2022	
36	Совершенствование координации движений при плавании кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги дельфин	2	13.01.2022	
37	Согласование движений руками с дыханием в стиле брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс.	2	18.01.2022	



38	Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений в способе кроль на груди	2	20.01.2022	
39	Обучение движению ног в способе брасс на спине. Плавание при помощи работы ног брассом на спине с опорой и без опоры	2	25.01.2022	
40	Обучение движению ног в способе брасс на спине. Плавание при помощи работы ног брассом на спине с опорой и без опоры	2	27.01.2022	
41	Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Обучение движению ногами в способе брасс на груди.	2	01.02.2022	
42	Плавание при помощи работы ног брассом на груди с опорой и без опоры	2	03.02.2022	
43	Согласование движений рук и ног в способе брасс на груди. Совершенствование движений ног в способе брасс.	2	08.02.2022	
44	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	10.02.2022	
45	Плавание при помощи движений ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	15.02.2022	
46	Плавание при помощи движений ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	17.02.2022	
47	Согласование движений работы ног с дыханием в способе брасс на груди. Согласование движений рук и ног брассом на спине и груди.	2	22.02.2022	
48	Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Изучение техники -Прыжки в воду	2	24.02.2022	
49	Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Согласование движений работы ногами и дыхания в способе брасс на спине и на груди. Прыжки в воду.	2	01.03.2022	
50	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс. Игра в водное поло.	2	03.03.2022	
51	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.	2	10.03.2022	
52	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брассом на груди с дыханием.	2	15.03.2022	
53	Совершенствование согласования движений ногами, руками и дыханием при плавании брассом на груди и спине	2	17.03.2022	

54	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди.	2	22.03.2022	
55	Совершенствование движений рук при плавании брассом на груди. Плавание облегченными способами	2	24.03.2022	
56	Совершенствование элементов техники плавания способом дельфин. Плавание руки брасс, ноги дельфин	2	29.03.2022	
57	Совершенствование элементов техники плавания способом дельфин. Плавание руки брасс, ноги дельфин	2	31.03.2022	
58	Плавание облегченным способом: ноги дельфин, руки брасс.	2	05.04.2022	
59	Согласование движений работы рук и дыхания при плавании дельфином	2	07.04.2022	
60	Плавание способом брасс на груди и на спине в полной координации. Плавание облегченными способами	2	12.04.2022	
61	Совершенствование координации при плавании кролем на спине	2	14.04.2022	
62	Плавание вольным стилем 25 метров и более.	2	19.04.2022	
63	Совершенствование элементов техники плавания дельфином	2	21.04.2022	
64	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	26.04.2022	
65	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2	28.04.2022	
66	Совершенствование координации движений в стиле кроль на спине. Плавание выбранным способом	2	03.05.2022	
67	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.	2	05.05.2022	
68	Изучение видов старта, отработка.	2	12.05.2022	
69	Изучение видов разворота.	2	17.05.2022	
70	Игра в водное поло.	2	19.05.2022	
71	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине.	2	24.05.2022	
72	Эстафета	2	26.05.2022	



**4.2 Календарно-тематическое планирование  
на 2021-2022 учебный год индивидуальной работы**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
1	Совершенствование лежанию на воде	0.5	02.09.2021	
2	Совершенствование лежанию на воде	0.5	09.09.2021	
3	Совершенствование скольжения	0.5	16.09.2021	
4	Совершенствование скольжения	0.5	23.09.2021	
5	Отработка движений с задержкой дыхания	0.5	30.09.2021	
6	Отработка движений с задержкой дыхания	0.5	07.10.2021	
7	Отработка движений выдох носом	0.5	14.10.2021	
8	Отработка движений выдох носом	0.5	21.10.2021	
9	Совершенствование кроля на груди	0.5	28.10.2021	
10	Совершенствование кроля на груди	0.5	11.11.2021	
11	Совершенствование кроля на груди	0.5	18.11.2021	
12	Совершенствование кроля на груди	0.5	25.11.2021	
13	Совершенствование кроля на спине	0.5	02.12.2021	
14	Совершенствование кроля на спине	0.5	09.12.2021	
15	Совершенствование кроля на спине	0.5	16.12.2021	
16	Совершенствование кроля на спине	0.5	23.12.2021	
17	Совершенствование кроля на груди	0.5	30.12.2021	
18	Совершенствование кроля на груди	0.5	13.01.2022	
19	Совершенствование кроля на спине	0.5	20.01.2022	
20	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	27.01.2022	
21	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	03.02.2022	
22	Совершенствование кроля на спине	0.5	10.02.2022	
23	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	17.02.2022	
24	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	24.02.2022	
25	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	03.03.2022	
26	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	10.03.2022	
27	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	17.03.2022	
28	Совершенствование плавания способом брасс	0.5	24.03.2022	
29	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	31.03.2022	
30	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	07.04.2022	
31	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	14.04.2022	



32	Совершенствование плавания способом дельфин	0.5	21.04.2022	
33	Совершенствование стартов	0.5	28.04.2022	
34	Совершенствование стартов	0.5	05.05.2022	
35	Совершенствование поворотов	0.5	12.05.2022	
36	Совершенствование поворотов	0.5	19.05.2022	