

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Управление образования исполнительного комитета
Альметьевского муниципального района РТ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Полилингвальная гимназия «Адымнар - Альметьевск»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
гимназии МАОУ «Адымнар-Альметьевск

Протокол № 1
От «29» августа 2025г

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии
МАОУ «Адымнар-Альметьевск»
_____ И.И.Яруллин

Приказ № 7
От «31» августа 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по оказанию платных дополнительных образовательных услуг

по плаванию

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00BD595F198992B2361C145E2FF1C8FBF4
Владелец: Яруллин Ильшат Ильдусович
Действителен с 21.08.2025 до 14.11.2026

Автор-составитель: Кульчиева И.С.

г. Альметьевск

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

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

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В условиях Крайнего севера это имеет особое значение, так как, дети лишены возможности заниматься плаванием в естественных водоемах из-за суровых климатических условий. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

Отличительной особенностью и новизной этой программы является то, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Программа направлена на развитие самостоятельной творческой деятельности учащихся по созданию макетов и моделей несложных объектов, познавательного процесса у младших школьников, формирование политехнических знаний и умений. Начальное техническое моделирование – это путь к овладению техническими специальностями в жизни человека, развитие интереса к технике, конструкторской мысли. Занятия дают возможность учащимся участвовать в полном цикле познавательного процесса от приобретения, преобразования знаний до их практического применения. Помимо средства занятости свободного времени учащихся они еще и помогают адаптироваться к новым экономическим условиям современной жизни. (обосновать, чему ребенок научится и как знания пригодятся)

Дополнительная образовательная программа «Плавание» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
3. Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми (Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми № 07-27/45 от 27.01.2016г.).
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г. «О направлении информации»;
7. Рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

В основу программы легли концептуальные идеи основоположников теории и методики спортивного плавания:

- Булгаковой Н.Ж., Попова О.И. и Распоповой Е.А. (Теория и методика плавания)
- Терри Лафлина (Как рыба в воде);
- Козлова А.В. (Плавание: методические рекомендации)

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- спортивное плавание;
- прикладное плавание;
- подвижные игры.

Характеристика программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность по цели и содержанию.

Классификация:

По виду: модифицированная;

По цели обучения: спортивно-оздоровительная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения: комплексная.

Адресат программы

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек младшего школьного возраста (6-8 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающим заниматься плаванием.

С точки зрения психологии, младший школьный возраст является сензитивным периодом для творческого развития. Это обусловлено чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное как предпосылки для творческого развития ребенка и начала его творческой деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

Срок освоения программы и режим занятий

Объем программы рассчитан на 108 часов в расчете на 36 учебных недель. Срок освоения программы составляет 1 год

Форма обучения: очная

Рекомендованный режим занятий

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
7-8 лет	1 час	2	72	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.

Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям плаванием, овладение основами техники плавания, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить основам прикладного плавания;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;

- развивать восприятие, мышление, внимание, память;
- развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;
- развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;
 - воспитать активного гражданина, культурного и грамотного человека;
 - воспитывать самостоятельность и организованность;
 - формировать здоровьесберегающую компетенцию: привить потребность в здоровом образе жизни; формировать знания о правилах личной гигиены, заботы о личной безопасности;
 - воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
 - воспитывать чувства уверенности в себе;
- формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

1.3. Содержание программы **Учебный план**

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Плавание».	2	1,5	0,5	Опрос, тестирование
2. Плавательная подготовка	70			
2.1. Изучение техники способов плавания	58	0,2	57,8	Практическое задание
2.2. Изучение стартов и поворотов	4	0,2	4,8	Практическое задание
2.3. Прикладное плавание	3	0,2	3,8	Практическое задание
2.4. Игры на воде	5	0,2	5,8	Практическое задание
2.5. Соревнования и контрольные испытания	2	0,2	1,8	Контрольные нормативы
Итого	72	2,5	69,5	

Содержание модуля 1

72 часов (2,5 часа - теория, 69,5 часов - практика)

Образовательная задача: освоение основных навыков плавания, развитие психофизических качеств учащихся для данного вида спорта.

Учебные задачи:

- знакомить детей с водой, ее свойствами (плотность, вязкость, прозрачность);

- формировать у детей умения и навыки, помогающие чувствовать себя в воде уверенно;
- учить держаться на поверхности воды;
- обучать плаванию определенным способом, сохраняя согласованность рук, ног и дыхания;
- обучение способам спортивного плавания;
- обучение основам дыхательных упражнений при физических нагрузках;

Тематические рабочие группы и форматы: организация обучения в фронтальной и групповой форме работы.

Тематические рабочие группы формируются для игровых заданий, выполнения практической работы.

Тематическая программа модуля

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Количество часов
1. Теоретическая подготовка			
Тема 1.1. Введение в образовательную программу.	Беседа, опрос (1,5 ч.), игра, практическое задание(0,5 ч.)	<u>Теория (1,5 часа):</u> Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне ДТДиМ. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. <u>Практика (0,5 часа):</u> Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.	2 час
2. Плавательная подготовка			
2.1. Изучение техники способов плавания	Беседа (0,2 ч.) практическое задание (57,8 ч.)	<u>Теория (0,2 часа):</u> Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. Основные понятия о дыхании в плавании. <u>Практика (57,8 часа):</u> 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.	58 часов
2.2. Изучение стартов и поворотов	Беседа (0,2 ч.) практическое задание (3,8 ч)	<u>Теория (0,2 часа):</u> основные стартовые положения, виды поворотов <u>Практика (3,8 часа):</u> Упражнения для разучивания прыжков в воду. Упражнения для разучивания поворотов.	4 часа

2.3. Прикладное плавание	Беседа (0,2 ч.) практическое задание (2,8 ч)	<i>Теория (0,2 часа):</i> основные понятия прикладного плавания, виды прикладного плавания. <i>Практика (2,8 часа):</i> разучивание упражнений прикладного плавания.	3 часа
2.4. Игры	Беседа (0,2ч.), практическое задание (4,8 ч.)	<i>Теория (0,2 часа):</i> Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр. <i>Практика (4,8 часов):</i> Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.	5 часов
2.5. Соревнования	Беседа (0,2ч.), практическое задание (1,8ч.)	<i>Теория (0,2 часа):</i> Правила соревнований. Правила выполнения старта. Правила выполнения поворота. <i>Практика 1,8 часа):</i> Участия в соревнованиях. Проплывание дистанции 25 и 50 метров.	2 часа

Этапы освоения программы

I этап

Сентябрь месяц - Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение в водной среде (безбоязненное и уверенное передвигаться по бассейну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, бегать, брызгаться, играть). Выявление плавательных способностей. Входная диагностика.

II этап

Октябрь, ноябрь, декабрь – Закрепление умений и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду). Формировать навыки плавания и скольжения при выполнении специальных упражнений. Закрепить навыки скольжения с сочетанием вдоха и выдоха в воду, работу ног стилем «кроль» без опоры на спине и груди. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. Обучение плаванию способом на спине и на груди (согласованность движений рук, ног, дыхания) и прыжкам в воду. Промежуточная аттестация.

III этап

Январь, февраль, март - Закрепить умение входить в воду прыжком с бортика, передвигаться и ориентироваться под водой, плавать стилем «кроль» на груди и спине в полной координации (без опоры). Закрепление техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди.

IV этап

Апрель, май – совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду, сочетания дыхания с движением рук и ног стилем «кроль» на спине и груди. Закрепление техники способа плавания баттерфляй. Участвовать в учебных соревнованиях. Итоговая диагностика.

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

№п/п	Тема занятия	Краткое содержание	Дата	Форма проведения	Кол-во часов	Время проведения занятия
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» <i>Входная диагностика</i>	3.09	Беседа, практика	1	14:00-15:00
2.	Плавательная подготовка.	Разные виды ходьбы по периметру бассейна. Многократные выдохи в воду. Игра «Насос»	5.09	Практика	1	14:00-15:00
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»	10.09	Беседа, практика	1	14:00-15:00
4.	Закреплять ходьбу в разных направлениях с работой руками.	Закреплять многократные выдохи в воду. Игра «Водолазы»	12.09	Работа в парах	1	14:00-15:00
5.	Совершенствовать различные передвижения в воде.	Закреплять многократные выдохи в воду на задержке дыхания. Учить всплывать и лежать на воде «Звездочка» Элементы прикладного плавания.	17.09	Практика	1	14:00-15:00
6.	Закреплять технику работы ног кролем.	Совершенствовать погружение в воду с глубоким выдохом и открыванием глаз.	19.09	Практика	1	14:00-15:00

		Закреплять всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры «звездочка», 24.11 «поплавок», «медуза». Игра «Кто выше»				
7.	Совершенствовать технику работы ног кролем.	Совершенствовать всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры. Совершенствовать навык открывания глаз в воде. Игры «водолазы», достань игрушку», ныряние в обруч, проплывание под водой.	24.09	Практика	1	14:00-15:00
8.	Всплытие и лежание на воде у неподвижной опоры (плавательная доска, мяч).	Игра «Полоскание белья»	26.09	Практика	1	14:00-15:00
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	Практика	1	14:00-15:00
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»	3.10	Практика	1	14:00-15:00
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»	8.10	Практика	1	14:00-15:00
12.	Обучить лежанию на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры.	Игра «Карусель»	10.10	Практика	1	14:00-15:00
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	15.10	Практика	1	14:00-15:00
14.	Работа ног «Кроль»	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль».	17.10	Практика	1	14:00-15:00

15.	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»	22.10	Практика	1	14:00-15:00
16.	Совершенствовать скольжение на груди.	Совершенствовать скольжение на груди с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без. Игра «Хоровод»	24.10	Практика	1	14:00-15:00
17.	Скольжение на спине.	Скольжение на спине с работой ног способом кроль с разным положением рук с плавательной доской и без.	29.10	Практика	1	14:00-15:00
18.	Закреплять умение всплывать и лежать на воде.	Закреплять умение всплывать и лежать на воде, на груди с фиксированной и подвижной опорой; выполнять скольжение на груди «стрелой». Игра «Морской бой».	31.10	Практика	1	14:00-15:00
19.	Совершенствовать лежание на спине с работой ног способом «кроль» у неподвижной опоры.	Закрепить скольжению на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка». Игра «Морской бой».	5.11	Практика	1	14:00-15:00
20.	Скольжение по воде	Учить скользить на спине с работой прямых ног без помощи рук. Свободное плавание.	7.11	Практика	1	14:00-15:00
21.	Совершенствовать скольжение на спине без работы ног толчком от бортика «стрелочка»	Закрепить скольжение на спине с работой прямых ног без помощи рук.	12.11	Практика	1	14:00-15:00
22.	Скольжение на груди и спине	Закрепление скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна. Игра «Жучок-паучок»	14.11	Практика	1	14:00-15:00

23.	Техника безопасности. Скольжение	Совершенствование скольжения на груди и на спине с работой ног способом «кроль» с толчком от бортика, от дна бассейна	19.11	Практика	1	14:00-15:00
24.	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»	21.11	Практика	1	14:00-15:00
25.	Совершенствовать плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног.	Учить старт на груди, старт на спине. Совершенствовать многократные выдохи в воду. Игра «Спрячься под воду».	26.11	Практика	1	14:00-15:00
26.	Работа рук «Кроль»	Работа рук способом «кроль», стоя на дне бассейна в наклоне, с продвижением.	28.11	Практика	1	14:00-15:00
27.	«Кроль на груди»	Учить плаванию облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Игра «Охотник и утки»	3.12	Практика	1	14:00-15:00
28.	Совершенствование плавание облегченным кролем на груди	Совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания Элементы прикладного плавания	5.12	Практика	1	14:00-15:00
29.	Техника безопасности. Кроль на груди	Продолжать совершенствовать плавание облегченным кролем на груди с выносом рук из воды, на задержке дыхания	10.12	Беседа, Практика	1	14:00-15:00
30.	Закрепить правила поведения в бассейне во время занятий на воде и в зале. Кроль на груди	Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди	12.12	Практика	1	14:00-15:00
31.	Промежуточная аттестация	25 м кроль на груди	17.12	Практика, зачет	1	14:00-15:00
32.	Совершенствовать согласованную работу рук и ног при	Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	19.12	Практика	1	14:00-15:00

	плавании кролем на груди.					
33.	Кроль на спине	Учить согласованной работе рук и ног на спине.	24.12	Практика	1	14:00-15:00
34.	Кроль на груди	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног при плавании кролем на груди.	26.12	Практика	1	14:00-15:00
35.	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине.	Прыжки в воду, старты на спине и на груди.	9.01	Практика	1	14:00-15:00
36.	Учебные старты	Соревнования	14.01	Практика	1	14:00-15:00
37.	Свободное плавание.	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	16.01	Практика	1	14:00-15:00
38.	Инструктаж по ТБ Совершенствовать скольжение на груди, на спине, на боку.	Совершенствовать согласованную работу рук и ног на спине. Игра «Поезд в туннель».	21.01	Беседа, практика	1	14:00-15:00
39.	Продолжать совершенствовать согласованную работу рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.	Учить ноги баттерфляй на груди с плавательной доской. Элементы прикладного плавания	23.01	Практика	1	14:00-15:00
40.	Закрепить умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.	Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской.	28.01	Практика	1	14:00-15:00
41.	Совершенствовать умение плавать кролем на груди и на спине с работой рук и ног.	Закрепить ноги баттерфляй на груди и на спине с плавательной доской. Игра «Винт».	30.01	Практика	1	14:00-15:00

42.	Учить работе рук способом баттерфляй.	Совершенствовать кроль на груди и на спине.	4.02	Практика	1	14:00-15:00
43.	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.	6.02	Практика	1	14:00-15:00
44.	Техника безопасности Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди.	Продолжать закреплять работу рук способом баттерфляй на груди, а так же работу ног способом баттерфляем на груди и на спине.	11.02	Практика	1	14:00-15:00
45.	Продолжить закреплять работу рук способом баттерфляй на груди.	Закрепить работу ног способом баттерфляем на груди и на спине. Игра «Слушай сигнал».	13.02		1	14:00-15:00
46.	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.	18.02		1	14:00-15:00
47.	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.	20.02		1	14:00-15:00
48.	Совершенствовать согласованную работу рук и ног в способе баттерфляй на груди в ластах.	Совершенствовать технику плавания кролем на спине в ластах. Элементы прикладного плавания	25.02		1	14:00-15:00
49.	Учить работе рук способом брасс у неподвижной опоры.	Совершенствовать технику плавания на спине с поворотом.	27.02		1	14:00-15:00
50.	Продолжать учить работе рук способом брасс в движении.	Учить работе ног способом брасс у неподвижной опоры.	4.03		1	14:00-15:00
51.	Работа рук	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	6.03		1	14:00-15:00

52.	Продолжать учить работе рук и ног способом брасс в движении.	Учить согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	11.03		1	14:00-15:00
53.	Работа рук	Продолжать закреплять работу рук способом брасс в движении, а так же согласованной работе рук со вдохом и выдохом в воду.	13.03		1	14:00-15:00
54.	Эстафетное плавание.	Игры «пятнашки с поплавком», прыжки в воду.	18.03		1	14:00-15:00
55.	Продолжать закреплять работу рук способом брасс.	Учить работе ног способом брасс с плавательной доской.	20.03		1	14:00-15:00
56.	Совершенствовать работу рук способом брасс.	Закреплять работу ног способом брасс с плавательной доской и без.	25.03		1	14:00-15:00
57.	Учить поворот в способе брасс.	Совершенствовать работу рук в способе брасс, совершенствовать работу ног в способе брасс. Игра «Делай кувырок».	27.03		1	14:00-15:00
58.	Учить согласованной работе рук и ног в способе брасс.	Совершенствовать работу рук и ног с плавательной доской и без. Старты, повороты.	1.04		1	14:00-15:00
59.	Продолжать учить согласованной работе рук и ног в способе брасс.	Совершенствовать работу рук и ног в способе баттерфляй.	3.04		1	14:00-15:00
60.	Кроль на груди и кроль на спине.	Проплывание дистанции способом кроль на груди и кроль на спине 25 м. Старты, повороты.	8.04		1	14:00-15:00
61.	Согласование работы рук и ног в способе брасс.	Закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	10.04		1	14:00-15:00
62.	Тестирование (теоретическая подготовка)	Свободное плавание с элементами пройденного материала.	15.04		1	14:00-15:00
63.	Итоговая диагностика	Практическая подготовка	17.04		1	14:00-15:00

64.	Продолжать закреплять согласованную работу рук и ног в способе брасс.	Совершенствовать способы кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.	22.04		1	14:00-15:00
65.	Комплексное плавание	Разучить комплексное плавание (повороты)	24.04		1	14:00-15:00
66.	Комплексное плавание	Закрепить комплексное плавание (старты, повороты).	29.04		1	14:00-15:00
67.	Комплексное плавание	Повторение стартов, поворотов в комплексном плавании через 50 метров	6.05		1	14:00-15:00
68.	Комплексное плавание	Совершенствование поворотов кроль-кроль, спина-спина, брасс-брасс, дельфин-дельфин	8.05		1	14:00-15:00
69.	Свободное плавание	Свободное плавание вольным стилем	13.05		1	14:00-15:00
70.	Участие в соревнованиях	Заплывы на 25 м	15.05		1	14:00-15:00
71.	Эстафетное плавание	Эстафетное плавание всеми разученными способами (ноги с доской, в полной координации)	20.05		1	14:00-15:00
72.	Свободное плавание	Свободное плавание вольным стилем	22.05		1	14:00-15:00
ИТОГО:					72	

2.2. Планируемые результаты программы

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;
- способен 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.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).
 - 2) www.sportrk.ru (сайт Агентства Республики Коми по ФКиС).
 - 3) www.fina.org (сайт Международной Федерации Плавания).
 - 4) russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).
 - 5) www.swim-fed.ru (сайт Федерации плавания Республики Коми).
 - 6) www.swimming.ru (сайт о спортивном плавании в России).
 - 7) plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
 - 8) swim7.narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
 - 9) ussr-swimming.ru (сайт о спортивном плавании времен СССР).
 - 10) madwave.eu (сайт интернет – магазина).
 - 11) www.sport-spb.ru (сайт интернет – магазина).
 - 12) www.arenarussia.ru (сайт интернет – магазина).
 - 13) Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
- Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Яруллин И.И.		 Подписано 12.01.2026 - 16:59	-