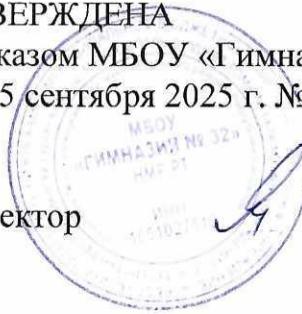


УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ
от 15 сентября 2025 г. № 398

Директор



Л.А. Якимова

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПЛАТНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
«ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ»
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Срок реализации – 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию «Прикладное плавание» базового уровня освоения разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций” (вместе с Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Направленность программы - *физкультурно-оздоровительная*.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность: программа имеет важное значение как для здоровья, так и для безопасности жизни. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч), суставы (бедра, руки, шеи), опорно-двигательный аппарат. Плавание оказывает положительное влияние на иммунную систему. Воздействие воды испытывает сердечно –сосудистая и дыхательная системы, что появляется величины ударного объема сердца, увеличение жизненной емкости легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраниет возбудимость и раздражительность. Занятие плаванием широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на воспитание в себе таких качеств, как настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность.

Особая актуальность плавания состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Так же, плавание прививает чувство коллективизма и поддержки товарища.

Цель программы: формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения

всестороннего развития психофизических качеств.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

Обучающие:

- формирование знаний техники безопасности на воде;
- формирование умений без затруднений «держаться» на воде;
- формирование знаний основ плавания;
- обучение различным способам плавания.

Развивающие:

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата;
- создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- воспитывать навыки двигательной культуры;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;
- воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Отличительной особенностью курса «Плавание» является ее направленность на развитие потребности ученика в активном движении в воде.

Программа включает в себя использование новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны». Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий. Укрепить свой организм и развить физическую силу. Применение новых методических приемов при обучении и совершенствовании техники плавания. Влияние на эмоциональный фон и отношения учеников к плаванию за счет педагогических приемов.

Программа составлена для детей в возрасте 7-16 лет. В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Прикладное Плавание» – 1 год. Общее количество учебных часов за период обучения – 66 часов.

Язык реализации программы – русский.

Формы и методы обучения:

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться

в зависимости от цели деятельности);

- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы проведения занятий

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются:

- занятие-игра;
- соревнование.

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

- беседа;
- анализ соблюдения техники безопасности;
- анализ техники выполнения двигательного действия;

2. Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- показ двигательного действия, элемента (имитация на сухе);
- наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

3. Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;
- опробование.

Методы по уровню деятельности обучающихся

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

- дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстраций и др.).

2. Репродуктивные методы обучения:

- дети воспроизводят полученные знания и умения.

3. Частично-поисковые методы обучения:

- определение детьми правильной техники выполнения;
- определение детьми стиля плавания;

4. Исследовательские методы обучения:

- самостоятельная работа учащихся (домашняя подготовка по рекомендации педагога, составление доклада по заданной теме и т. п.).

Методы проверки знаний и умений:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- практическое задание;
- соревнования.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- открытый урок.
- соревнования.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты:

- формирование чувства уверенности и свободного передвижения в чаше бассейна;
- пробуждение в ребёнке эмоционально-ценостного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;
- позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;
- формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Метапредметные результаты:

- умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;
- приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

Предметные результаты:

- приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Виды контроля.

- **входной** – проверка уровня подготовленности;
- **текущий контроль** – оценка качества выполнения;
- **промежуточный** – оценка изменений уровня подготовленности;
- **итоговый контроль** – оценка итогов освоения пройденного материала.

Материально-техническое оснащение:

Группа состоит из 20-25 обучающихся. Занятия проходят на базе МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ (большой плавательный бассейн - 3 дорожки х 25 м. и малый плавательный бассейн - 8 м. х 6 м.).

Температура воды +32°C; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34°C, раздевалке и душевой +25° - +26°C. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

Оборудование: разделительные дорожки, доски для плавания, нудлы, резиновые мячи, круги надувные, игрушки (плавающие и тонущие), обручи плавающие и с грузами.

Ожидаемые результаты обучения

В конце 1 модуля:

- проплывать 25м в/ст и 25м н/сп с выполнением старта с «тумбочки», с сохранением техники данных видов плавания;
- уметь проныривать 5 – 9 м со старта;

В конце 2 модуля:

- проплывать 50м в/ст и 50м н/сп на время с выполнением старта с «тумбочки», с сохранением техники данных видов плавания;
- уметь проныривать 8 – 12 м со старта;
- знать 1 – 2 приема освобождения от захватов (в условиях зала);
- знать 1 – 2 способа транспортировки (в условиях зала).

СОДЕРЖАНИЕ

I. Теория – 12 часов.

- 1.1. Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности. Инструктаж по технике безопасности на воде. Правила поведения в воде и в бассейне.
- 1.2. Правила дорожного движения. Путь следования до бассейна и обратно
- 1.3 Техника спортивного плавания. Изучение схем и видеоматериалов спортивных видов плавания: кроль на груди и на спине
- 1.4. Первая доврачебная помощь пострадавшему на воде. Виды спасения утопающего. Ознакомительные беседы и практикум
- 1.5. Прикладное значение плавания. Знания о спасении утопающих на открытых водоемах и в закрытых помещениях (освобождение от захватов, транспортировка утопающего.)

II. Общая физическая подготовка – 7 часов.

- 2.1. Ходьба и бег.
- 2.2. Общеразвивающие упражнения: прыжки, круговые упражнения рук и имитационные упражнения.
- 2.3. Упражнения на гибкость.
- 2.4. Упражнения на расслабление.
- 2.5. Подвижные и спортивные игры (футбол, волейбол, пионербол, «Штандер», «Удочка», «Горячо - холодно»), эстафеты, «Рыбаки и рыбки».

III. Специальная физическая подготовка – 7 часов

- 3.1. Имитационные упражнения на суше. Работа рук: «Мельница», «Лапки лягушат», «Дельфин». Работа рук: кроль, брасс, дельфин. Работа ног: брасс, дельфин, кроль.
- 3.2. Упражнения на развитие силы и гибкости.
- 3.3. Упражнения на выносливость. Кросс, упражнения на пресс, силовая работа с отягощением и резиной.

IV. Практические занятия – 36 часов.

- 4.1. Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.
- 4.2. Погружения в воду и открывание глаз в воду.
- 4.3. Способы погружения и ныряния.
- 4.4. Приемы освобождения от захватов.
- 4.5. Способы транспортировки пострадавшего.
- 4.6. Старты, повороты. Основные старты, альтернативные старты, повороты.

V. Игры и развлечения на воде – 2 часа.

- 5.1. «Карась и Щука», «Водолазы», «Салки».
- 5.2. Эстафеты, «Доставка письма», проплыивание в ластах, транспортировка мяча, ныряние за предметами. «Водное поло», «С донесением вплавь», «Найти трассу», «Переправа».

VI. Контрольный урок – 2 часа.

- 6.1. Проведение квартальных курсовок с учетом изучения плавательных навыков, совершенствование техники плавания. Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 1 года обучения (1 модуль)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретические сведения	5	5	-	опрос
1.1	Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности	0,5	0,5	-	опрос
1.2	ПДД	3	3	-	опрос
1.3	Техника спортивного плавания. Повторение основных техник плавания.	0,5	0,5	-	опрос
1.4	Первая неотложная помощь пострадавшему на воде. Оказание первой помощи.	0,5	0,5	-	опрос
1.5	Прикладное значение плавания.	0,5	0,5	-	опрос
II.	Общая физическая подготовка.	3	-	3	визуальный контроль (наблюдение)
2.1	Ходьба и бег.	0,5	-	0,5	наблюдение, ометрирование
2.2	Общеразвивающие упражнения.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.3	Упражнения на гибкость.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.4	Упражнения на расслабление.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.5	Игры, спортивные игры.	1	-	1	наблюдение
III.	Специальная физическая подготовка	3	-	3	наблюдение, хронометрирование
3.1	Имитационные упражнения на суше.	1	-	1	наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	-	1	наблюдение
3.3	Упражнение на выносливость.	1	-	1	наблюдение
IV.	Практическое занятие.	13	-	13	
4.1	Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	7	-	7	наблюдение
4.2	Погружения в воду и открывание глаз в воде.	1	-	1	наблюдение
4.3	Способы погружения и ныряния.	2	-	2	наблюдение
4.4	Приемы освобождения от захватов.	1	-	1	наблюдение
4.5	Способы транспортировки пострадавшего.	1	-	1	наблюдение
4.6	Старты и повороты.	1	-	1	наблюдение
V.	Игры и развлечения на воде.	1	-	1	наблюдение
VI.	Контрольный урок.	1	-	1	контрольное тестирование
	Итого часов:	26		26	

Учебно-тематический план 1 года обучения (2 модуль)

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теоретические сведения	7	7	-	опрос
1.1	Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности	0,5	0,5	-	опрос
1.2	ПДД	4	4	-	опрос
1.3	Техника спортивного плавания. Повторение основных техник плавания.	1	1	-	опрос
1.4	Первая неотложная помощь пострадавшему на воде. Оказание первой помощи.	1	1	-	опрос
1.5	Прикладное значение плавания.	0,5	0,5	-	опрос
II.	Общая физическая подготовка.	4	-	4	визуальный контроль (наблюдение)
2.1	Ходьба и бег.	0,5	-	0,5	наблюдение, хронометрирование
2.2	Общеразвивающие упражнения.	1	-	1	наблюдение
2.3	Упражнения на гибкость.	1	-	1	наблюдение
2.4	Упражнения на расслабление.	0,5	-	0,5	наблюдение
2.5	Игры, спортивные игры.	1	-	1	наблюдение
III.	Специальная физическая подготовка	4	-	4	наблюдение, хронометрирование
3.1	Имитационные упражнения на сухе.	1	-	1	наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	-	1	наблюдение
3.3	Упражнение на выносливость.	2	-	2	наблюдение
IV.	Практическое занятие.	23	-	23	
4.1	Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	13	-	13	наблюдение
4.2	Погружения в воду и открывание глаз в воде.	2	-	2	наблюдение
4.3	Способы погружения и ныряния.	2	-	2	наблюдение
4.4	Приемы освобождения от захватов.	2	-	2	наблюдение
4.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	-	2	наблюдение
4.6	Старты и повороты.	2	-	2	наблюдение
V.	Игры и развлечения на воде.	1	-	1	наблюдение
VI.	Контрольный урок.	1	-	1	контрольное тестирование
	Итого часов:	40		40	

Контрольные нормативы

№ п /п	Месяц проведения контрольного занятия	Нормативы
1.	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - 25м в/ст, 25м н/с; ныряние в длину – 8 -10м со старта; - проплыть 10м одним из используемых способов транспортировки утопающего (с использованием манекена-куклы); - показать приемы освобождения от захватов (в условиях зала).
2.	Май	<ul style="list-style-type: none"> - проплыть 50м в/ст, 50м н/сп со старта с «тумбочки» (с учетом времени) и сохранением техники; ныряние в длину – 8 -12м; 1 – 2 приема освобождения от захватов (в условиях зала); 1 – 2 способа транспортировки (в условиях зала);

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Прикладное плавание»
для групп 1-го года обучения (1 модуль)

Месяц	Неделя обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием
I модуль – (13 недель по 2 часа в неделю = 26 часов; с 29.09.2025 г. - 30.12.2025 г.							
октябрь	1 29.09 – 4.10	<i>Инструктаж по ПДД. Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой (без опоры). Изучение дыхания (грудь). СФУ.</i>	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания (грудь). СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	2 06.10-11.10	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	3 13.10-18.10	<i>Инструктаж по ПДД. Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ</i>	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	4 20.10-25.10	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32»	Визуальная оценка техники плавания	

Ноябрь	5	26.10-01.11			HMP РТ		
			Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
	6	3.11-8.11	Кроль на груди и на спине. Движения ногами с подвижной опорой. Изучение дыхания. Изучение движений руками. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
	7	10.11-15.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
			<i>Инструктаж по ПДД</i> Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
	8	17.11-22.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. Обучение старту нагруди и на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания.. Обучение старту на груди и на спине. Проплыивание отрезка 25м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
	9	24.11-29.11	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания. Обучение старту на груди. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания.. Обучение старту на груди и на спине. Проплыивание отрезка 25м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
	10	1.12-6.12	Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания.. Обучение старту на груди и на спине. Проплыивание отрезка 25м – 50м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания
			<i>Инструктаж по ПДД</i> .Кроль на груди и на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук, дыхания.. Обучение старту на груди и на спине. Проплыивание отрезка 25м – 50м. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» HMP РТ	Визуальная оценка техники плавания

Декабрь	11	8.12-13.12	ОРГ - массовое мероприятие. Соревнования.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			Кроль на груди и на спине. Упр - я по обучению согласования рук и дыхания.. Обучение старту на груди и на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
	12	15.12-20.12	Инструктаж по ПДД. Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ. ОРГ – массовоемер - е «Весёлые старты»	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
			ОРГ – массовое мероприятие. Контрольные нормативы.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания		
13	22.12-27.12	Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания			
		Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов			
ВСЕГО ЧАСОВ:				26					
28.12.25-01.01.26 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ									

**Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию «Прикладное плавание»
для групп 1-го года обучения (2 модуль)**

Месяц	и обучения, даты	Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием
II модуль							
28.12.25-011.01.26 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ							
январь	1 22.01-16.01	Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на спине. Движения ногами с использованием подвижной опоры. Изучение движений руками. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	2 18.01-23.01	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. СФУ. Изучение старта на спине.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	3 25.01-30.01	Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
		ОРГ – массовое мероприятие. Соревнования	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	4 1.02-6.02	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. СФУ. Изучение стартов	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Инструктаж по ПДД. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Изучение стартов на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	

					32» НМР РТ		
11	22.03-27.03	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Согласование рук и ног. СФУ. Изучение стартов.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		ОРГ – массовое мероприятие «Весёлые старты»	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
Апрель	12	Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами без опоры. Изучение движений руками. Согласование рук и ног. СФУ. Изучение стартов..	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	13	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Проплыивание отрезков 50 м.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
	14	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплыивание отрезков 50 м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
			групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	15	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами у неподвижной опоры. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов	
			групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	16	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	

		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
Май	17 3.05-8.05	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка выполнения упражнений и оценка выполнения контрольных нормативов	
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	18 10.05-15.05	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	19 17.05-22.05	Инструктаж по ПДД. Брасс (баттерфляй). Изучение технике движений ногами без опоры.СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений руками. Повторное проплытие отрезков 25-50м кролем на груди и на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	20 24.05-29.05	Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. Бег, прыжки, специальные и имитационные упражнения.Сдача контрольных нормативов	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. ОРГ – массовое мероприятие. «Весёлые старты».	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
		ВСЕГО ЧАСОВ:		40			
ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ							