

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 общеразвивающих 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, устраняет 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 суше);
- 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-ценностного 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\*С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +34\*С, раздевалке и душевой +25\* - +26\*С. 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», проплывание 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			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	опрос
<b>1.1</b>	Правила поведения на воде и соблюдение мер безопасности	0,5	0,5	-	опрос
<b>1.2</b>	ПДД	3	3	-	опрос
<b>1.3</b>	Техника спортивного плавания. Повторение основных техник плавания.	0,5	0,5	-	опрос
<b>1.4</b>	Первая неотложная помощь пострадавшему на воде. Оказание первой помощи.	0,5	0,5	-	опрос
<b>1.5</b>	Прикладное значение плавания.	0,5	0,5	-	опрос
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	визуальный контроль (наблюдение)
<b>2.1</b>	Ходьба и бег.	0,5	-	0,5	наблюдение, ометривание
<b>2.2</b>	Общеразвивающие упражнения.	0,5	-	0,5	наблюдение
<b>2.3</b>	Упражнения на гибкость.	0,5	-	0,5	наблюдение
<b>2.4</b>	Упражнения на расслабление.	0,5	-	0,5	наблюдение
<b>2.5</b>	Игры, спортивные игры.	1	-	1	наблюдение
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	наблюдение, хронометрирование
<b>3.1</b>	Имитационные упражнения на суше.	1	-	1	наблюдение
<b>3.2</b>	Упражнения на развитие силы и гибкости.	1	-	1	наблюдение
<b>3.3</b>	Упражнение на выносливость.	1	-	1	наблюдение
<b>IV.</b>	<b>Практическое занятие.</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	
<b>4.1</b>	Повторение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	7	-	7	наблюдение
<b>4.2</b>	Погружения в воду и открывание глаз в воде.	1	-	1	наблюдение
<b>4.3</b>	Способы погружения и ныряния.	2	-	2	наблюдение
<b>4.4</b>	Приемы освобождения от захватов.	1	-	1	наблюдение
<b>4.5</b>	Способы транспортировки пострадавшего.	1	-	1	наблюдение
<b>4.6</b>	Старты и повороты.	1	-	1	наблюдение
<b>V.</b>	<b>Игры и развлечения на воде.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Контрольный урок.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	контрольное тестирование
	<b>Итого часов:</b>	<b>26</b>		<b>26</b>	



**Учебно-тематический план 1 года обучения ( 2 модуль)**

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

### Контрольные нормативы

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

**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
<b>I модуль</b>        <b>октябрь</b>	<b>I модуль – (13 недель по 2 часа в неделю = 26 часов; с 29.09.2025 г. - 30.12.2025 г.</b>							
	<b>1</b>	29.09 – 4.10	<i>Инструктаж по ПДД.</i> Кроль на груди. Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой (без опоры). Изучение дыхания (грудь). СФУ.	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	
	<b>2</b>	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	
	<b>3</b>	13.10-18.10	<i>Инструктаж по ПДД.</i> 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» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	<b>4</b>	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				НМР РТ		
			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	
	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» НМР 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» НМР 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» НМР 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» НМР 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 на груди и на спине. СФУ.	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. Проплывание отрезка 25м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР 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» 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. Проплывание отрезка 25м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР 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. Проплывание отрезка 25м – 50м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР 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. Проплывание отрезка 25м – 50м. СФУ	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР 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	<i>Инструктаж по ПДД.</i> 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. Изучениедвижений 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	я обучения, даты		Темы занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля	Примечания, занятия, не предусмотренные расписанием
<b>II модуль</b>     <b>январь</b>	28.12.25-01.01.26 ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ							
	II модуль (20 недель по 2 часа в неделю =40 часов); с 12.01.2026 г.- 31.05.2026 г.							
	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 старта на спине. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	

[illegible]

						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	29.03- 03.04	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	
			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	
	13	5.04-10.04	Инструктаж по ПДД. Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Проплывание отрезков 50 м.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Проплывание отрезков 50 м.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
	14	12.04-17.04	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старту и поворотам. Повторное проплывание отрезков 50 м. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами у неподвижной опоры. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
	15	19.04-24.04	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	
	16	26.04-1.05	Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	



Май			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений ногами с подвижной опорой. СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка развития личности ребенка	
	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	
	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 техники движений ногами без опоры.СФУ.	групповая	1	Бассейн МБОУ «Гимназия № 32» НМР РТ	Визуальная оценка техники плавания	
			Брасс (баттерфляй). Изучение техники движений руками. Повторное проплывание 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								