

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования Исполнительного комитета Чистопольского муниципального района Республики Татарстан»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено  
на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2017 г.

Рекомендовано  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
«31» августа 2017 г.



Утверждено и введено приказом  
директора МБУ ДО «Дворец  
творчества детей и молодежи»  
С.В. Гринина

«01» сентября 2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Аквamarin»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Дмитриева Алина Рафаиловна  
педагог дополнительного образования

2017 уч.год

**Автор - составитель** – педагог дополнительного образования - Дмитриева А.Р.

**Рецензент** методический совет МБУ ДО «ДТД и М»

#### **Аннотация**

Программа разработана на основании:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 33 пункт 2, статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р)
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
5. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
6. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодёжной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены пунктом 4.1 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040)
7. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
9. «Экспертиза программ дополнительного образования детей, внеурочной деятельности и элективных курсов» (приложение к журналу «Внешкольник» - Бюллетень «Региональный

опыт развития воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи» № 4, 2014 г.)

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

11. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»

12. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»

### **Содержание.**

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность, актуальность, новизна программы

1.2. Отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

1.3. Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

1.4. Цель и задачи программы

1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы

1.6. Сроки и этапы реализации программы

1.7. Формы и режим занятий

1.8. Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки

1.9. Формы подведения итогов реализации программы

2. Учебный план по годам обучения

3. Содержание учебных планов

4. Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение

5. Условия реализации программы

5. Список литературы

6. Приложение Календарный учебный график (на каждый год обучения)

**Пояснительная записка.**

Авторская рабочая программа по плаванию «Аквамарин» составлена в соответствии с требованиями к дополнительному образованию Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, рабочего учебного плана МБУ ДО «ДТДиМ» г. Чистополя на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 г. с изменениями), Москва, «Просвещение», 2011.

#### **Об изменениях, внесенных в программу:**

Так как бассейн начинает свою работу с началом отопительного сезона, внесены изменения в программу по плаванию. В начале учебного года в тематическом планировании занятия по плаванию заменены занятиями сухого плавания.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию учащихся на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа «Аквамарин» направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн, спортивный зал), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно – оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области спортивного плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Программа «Аквамарин» - адаптированная программа, она составлена на основе образовательной программы средней школы, программы детской спортивной школы по начальной подготовке юных пловцов, универсальной программы начального обучения и предыдущей программы «Дельфин». В соответствии с социально-экономическим положением общества программа направлена решать вопросы физического оздоровления учащихся.

Программа состоит из трех лет обучения:

1 год – начальная подготовка (7-9 лет)

2 год – предварительная спортивная подготовка (9-12 лет)

3 год – спортивное совершенствование (12-16 лет)

На этапе начальной подготовке учащиеся осваивают умение держаться на воде и получают первые навыки плавания, осваивают технику плавания спортивными стилями. Главная задача перед ними – это развитие интереса к занятиям плаванием.

Предварительная спортивная включает освоение и совершенствование техники плавания спортивными способами: вольный стиль, на спине, брасс, дельфин. Исходя из принципа от простого к сложному, постепенно увеличивается объём проплываемых метров, а в учебный процесс добавляются методы проведения занятий (повторный, переменный, комбинированный, дистанционный, интервальный и спринтерский). В конце учебного года учащиеся сдают нормативы.

Спортивному совершенствованию в этой программе отведён год. На последних двух этапах подготовки перед учащимися ставится цель выполнения спортивного разряда, и войти в команду лучших пловцов города.

Программа создает базовые основы физической подготовки для каждого ученика, независимо от его физической подготовленности и развития. Она предусматривает дифференцированный подход. Теоретический раздел дает представление о плавании – как виде спорта, о каждом виде спортивного плавания, о технике безопасности на воде.

Важное условие в достижении результата является – точный рассказ и показ разучиваемых движений, правильное выполнение всех движений. При организации учебного процесса следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре.

В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

- проектирование и конструирование социальной среды развития учащихся в системе дополнительного образования;
- активную учебно-познавательную деятельность учащихся;
- построение образовательного процесса с учётом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

Рабочая программа «Аквамарин» составлена в соответствие с количеством часов, указанных в рабочем учебном плане МБУ ДО «ДТДиМ» г. Чистополя.

Предмет изучается:

- 1 год обучения в объеме 72 часа (4 часа в неделю),
- 2 год обучения в объеме 216 часов (6 часов в неделю),
- 3 год обучения в объеме 216 часов (6 часов в неделю).

### **Цель и задачи программы.**

Цель – формирование здорового образа жизни у учащихся объединения, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

### **Планируемые результаты:**

Год обуч.	Запланированный в программе результат	какие знания, умения учеников контролируются в конце года	форма контроля
1 год	держаться на воде, нырять, прыгать с тумбочки и выполнять поворот, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать, плавать кролем и на спине освоение	правильное выполнение специальных упражнений для освоения с водой. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине, ноги брасс и дельфин плавание 12,5-25м	промежуточные контрольные срезы, переводные соревнования на следующий этап

	техники спортивными способами плавания,	одним из способов, прыжки с тумбочки, повороты, игры и развлечения в воде	
2 год	совершенствование техники спортивными способами плавания, разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш), развитие координационных способностей и выносливости	специальные упражнения для изучения вольного стиля, на спине, брасса, дельфина старты, повороты, ныряние ногами и головой, повторное проплывание отрезков, игры и развлечения на воде	промежуточные контрольные срезы, соревнования, весёлые старты
3 Год	совершенствование техники плавания, специальная физическая подготовка, достижение высокого результата	плавание изученными способами, дистанционное, повторное, переменное, скоростное плавание, выполнение спортивных разрядов	промежуточные контрольные срезы, соревнования

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

Результатом образования в области физической культуры и спорта в дополнительном образовании является освоение учащимися основ физкультурной и оздоровительной деятельности. Кроме того предмет «Аквамарин» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Дельфин»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального дополнительного образования по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия плавания, сравнивать их с эталонными образцами, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия плаванием с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия плавания, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Учебно – тематический план.**

№	Темы	всего	1 год	2 год	3 год
1.	Вводное занятие.	6	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка.	36	12	12	12
3.	Безопасное плавание.	32	8	12	12
4.	Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).	24	16	8	-
5.	Техника плавания способом кроль на спине.	24	16	8	-
6.	Техника плавания способом брасс.	24	16	8	-
7.	Техника плавания способом дельфин.	24	16	8	-
8.	Техника выполнения старта и поворота.	24	10	8	-
9.	Техника комплексным плаванием.	36	-	16	20
10.	Плавание любимым способом.	44	8	16	20
11.	Повторная тренировка.	38	-	16	22
12.	Комбинированная тренировка.	38	-	16	22
13.	Переменная тренировка.	38	-	16	22
14.	Дистанционная тренировка.	36	-	16	20
15.	Спринтерская тренировка.	36	-	16	20
16.	Промежуточные контрольные срезы.	32	12	10	10

17.	Игровые занятия	78	26	24	28
18.	Соревнования	14	2	4	8
	Всего	576	144	216	216

### Теоретический раздел.

№	Темы	1	2	3
1.	Правила поведения на воде и техника безопасности. Оказание 1 медицинской помощи.	+	+	+
2.	Строение организма человека и влияние плавания на развитие органов и функций.	+	+	+
3.	Свойства воды.	+	+	-
4.	Основы техники спортивного плавания.	-	-	+
5.	Особенности техники плавания способом кроль на груди и на спине.	+	+	+
6.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	+	+	+
7.	Основы техники плавания способом вольный стиль.	-	+	+
8.	Основы техники плавания способом брасс.	-	+	+
9.	Основы техники плавания способом дельфин.	-	-	+
10.	Безопасное плавание.	+	+	+

### Примерный тематический план групп начальной подготовки (1 год обучения).

№	название темы	всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	8	2	6	-
4	Техника плавания способом кроль на груди.	16	2	14	-
5	Техника плавания способом кроль на спине.	16	2	14	-
6	Техника плавания способом брасс.	16	2	14	-
7	Техника плавания способом дельфин.	16	2	14	-
8	Техника выполнения старта и поворота.	10	2	8	-
9	Плавание любимым способом.	8	2	6	-
10	Промежуточные контрольные срезы.	12	-	-	12
11	Игры на воде.	26	-	26	-
12	Соревнования.	2	-	-	2
	Всего	144	16	114	14

## **Содержание программы.**

Направленность тренировочного процесса – развитие общей выносливости (аэробные возможности), гибкости, быстроты движений.

### **- Общая физическая подготовка:**

Основная цель тренировки на суше – повышение эффективности тренировки в воде.

Она представлена в виде:

- имитационной работы над техникой,
- комплексов общих физических упражнений,
- силовой подготовки
- комплекса упражнений на повышение гибкости, подготовки связок и суставов
- спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон.

### **- Плавательная подготовка:**

#### **Безопасное плавание:**

- Техника безопасности в зале и в воде. Оказание первой медицинской помощи.
- Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение, задержка дыхания, всплывание, лежания, прыжки с бортика.

#### **Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди):**

- Особенности техники плавания способом кроль на груди (теория)

Плавание по элементам способом кроль на груди.

Изучение техники скольжения на груди, на боку, на спине, с различным положением рук.

Упражнения на дыхание. Поворот из положения на груди в положение на боку, на спине в скольжении.

Совершенствование и повторение изученных упражнений.

Игры на освоение скольжения.

Особенности глубокого вдоха и полного выдоха в плавании.

Упражнения с вдохом и выдохом стоя у бортика и в скольжении.

Прыжок в воду «солдатиком». Игры на освоение дыхания.

Особенность работы ног способом кроль на груди и на спине.

Упражнения в скольжении с работой ног и различным положением рук способом кроль на груди и на спине.

Особенность вдоха и выдоха при повороте головы.

Освоение, совершенствование и повторение дыхания в плавании с работой ног кролем.

#### **Техника плавания способом кроль на спине:**

Особенности техники плавания способом кроль на спине (теория).

Плавание по элементам способом кроль на спине.

Обучение, совершенствование и повторение техники плавания на руках способом кроль на спине.

Сочетание работы рук и дыхания при плавании способом кроль на спине.

Плавание в согласовании способом кроль на спине.

Игры в воде направленные на закрепление техники плавания способом кроль на спине.

### **Техника плавания способом брасс:**

Особенности техники плавания способом брасс.

Обучение движениям ногами способом брасс.

Обучение движениям рук способом брасс.

Согласование движений ног и рук способом брасс.

Игры в воде, направленные на совершенствование техники способом брасс.

### **Техника плавания способом дельфин:**

Особенности техники плавания способом дельфин (теория).

Обучение движениям ногами способом дельфин.

Обучение движениям рук способом дельфин.

Согласование движений ног и рук способом дельфин.

Совершенствование техники плавания способом дельфин. Игры в воде, направленные на совершенствование техники способом дельфин.

### **Техника выполнения старта и поворота.**

Изучение и совершенствование поворота «маятником», «сальто», «старта пловца»

### **Плавание любимым способом:**

Совершенствование техники плавания любимым способом. Дистанционное плавание. Подготовка к соревнованиям.

Программа предусматривает в основе практическую деятельность, для выполнения которой необходим зал, спортивный инвентарь (гантели, скакалки, мячи и т.д.), тренажёры (велотренажёр, беговая дорожка, гребной тренажер и т.д.) и плавательный бассейн (плавательные доски, лопаточки для плавания, ласты).

**Занятия по методу технической тренировки** – совершенствование техники плавания.

**Занятия по методу дистанционной тренировки** – это равномерное дистанционное плавание.

**Занятия по методу повторной тренировки** – тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся отрезков работы максимальной

интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха.

Например: 8x100м, отдых 10сек

4x100м, отдых 5 мин

**Занятия по методу переменной тренировки** – пловец выполняет упражнение непрерывно, но постоянно изменяет скорость плавания от малой к средней.

Например: проплыть без остановки одну длину бассейна легко, одну длину быстро; две длины бассейна легко, две быстро;

три длины бассейна легко, три быстро; четыре длины легко, четыре быстро; три длины бассейна легко, три быстро; две длины легко, две быстро; одну легко, одну быстро.

Или: на дистанции 1000м, чередуя непрерывно две длины бассейна, проплываемых легко, с одной длиной бассейна, проплываемой быстро.

**Занятия по методу комбинированной тренировки** – включает в себя несколько методов.

Тренировочные упражнения	Метод тренировки
1. 400м 800м	Дистанционный
2. 4x50, отдых по 20с 8x100м, отдых по 30сек	интервальный
3. 800м на ногах	дистанционный
4. 4x100м, отдых по 2 мин	интервальный
5. плавание: 1-медл., 1-быстро, 2-медл., 2- быстро, 3-медл., 3-быстро, 2-медл., 2-быстро, 1-медл., 1-быстро	переменный

**Форма аттестации:****Контрольные нормативы в зале.**

	отлично	хорошо	удовлетв.
Отжимания в упоре	25	20	15
Подъём туловища	35	30	25
Скакалка	150	140	120
Прыжок в длину с места	210	170-190	160
Наклоны вперёд из положения стоя	20	12-14	7
Наклоны вперёд из положения сидя	20	+8	+4
Прокручивания рук	-	-	-

**Примерные контрольные нормативы.**

Мальчики				Девочки			
Класс	отлично	хорошо	норматив выполнен	класс	отлично	хорошо	норматив выполнен
3 кл.	25б/в	25б/в	12,5м б/в	3 кл.	25б/в	25б/в	12,5б/в
4 кл.	25б/в	25б/в	12,5м б/в	4 кл.	25б/в	25б/в	12,5б/в
5 кл.	50б/в	50б/в	25б/в	5 кл.	50б/в	50б/в	25б/в
6 кл.	50м1.00,0	50б/в	25б/в	6 кл.	50м1.10,0	50б/в	25б/в
7 кл.	0.50,0	50б/в	25б/в	7 кл.	1.07,0	50б/в	25б/в
8 кл.	0.47,0	50б/в	25б/в	8 кл.	1.06,0	50б/в	25б/в
9 кл.	0.43,0	50б/в	25б/в	9 кл.	1.05,0	50б/в	25б/в
10кл	0.42,0	50б/в	25б/в	10кл	1.03,0	50б/в	25б/в
11кл	0.41,0	50б/в	25б/в	11кл	1.00,0	50б/в	25б/в

**Методические материалы:****Формы и методы проведения занятий:**

*Формы работы:* групповая, индивидуальная, парная, фронтальная, дифференцированная.

*Используемые методы:*

1. *Фронтальный:* используется в ходе разучивания простых движений, когда занимающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями.
2. *Структурный:* последовательное разучивание и усвоение движений, соединений, комбинаций.

3. *Комбинированный*: позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.
4. *Повторный*: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
5. *Круговой*: работа по кругу над разными видами упражнений, в том числе на снарядах и тренажерах.
6. *Игровой*: задания, выполняемые с тренировочной целью в игровой форме для снятия эмоционального перенапряжения и увеличения интереса к занятиям.
7. *Соревновательный*: задания выполняются в виде состязаний с целью увеличения результатов занятий, мобилизации скрытых резервных возможностей повышение мотивации к совершенствованию своих физических данных.
8. *Контрольный*: самостоятельное контрольное воспроизведение изученных комплексов упражнений с использованием специальной терминологии, показывающее уровень усвоения пройденного материала.

#### **Условия реализации программы:**

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
<b>1.</b>		
1.1.	Стандарт начального образования по физической культуре	1
1.2	Адоптированная программа оздоровительной гимнастики «Акварин»	1
1.3	Рабочая программа «Акваринн»	1
1.4	Комплекты разноуровневых тематических заданий	На каждую тему
1.5	Учебник по физической культуре	1
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	
<b>2.</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
2.2	Плакаты методические	1 комп
<b>3.</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
<b>4.</b>		
4.2	Мегафон	1
4.3	Компьютер с видеофильмами	1

<b>5.</b>		
5.1.	Стенка гимнастическая	1
5.2	Скамейка гимнастическая	3
5.3	Гантели (0,5 к)	10
5.4	Коврик гимнастический	15
5.5	Мяч набивной (1 кг)	3
5.6	Мяч малый (теннисный)	10
5.7	Скакалка гимнастическая	15
5.8	Мяч малый (мягкий)	15
5.9	Палка гимнастическая	15
5.10	Обруч гимнастический	15
	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	
5.13	Мячи баскетбольные	5
5.14	Сетка волейбольная	1
5.15	Мячи волейбольные	5
5.16	Ворота для мини-футбола	2
5.17	Мячи футбольные	1
5.18	Насос для мячей	1
5.19	Фитбол	5
5.20	Фишки	15
	<b>Плавание</b>	
5.21	Досочки для плавания	15
5.22	Спасательные жилеты	5
	Нудлы	15
	Ласты	15
	Лопаточки	
	<b>Дополнительный инвентарь</b>	5
5.23	Секундомер	4
5.25	Тонометр автоматический	1
5.26	Весы медицинские с ростомером	1
	<b>Средства доврачебной помощи</b>	
5.27	Аптечка медицинская	1
<b>6.</b>		
6.1	Спортивный зал игровой	1
6.2	Спортивная площадка	1
6.3	Фитнес-зал	1
6.4	Кабинет педагога	1
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
<b>7.</b>	<b>Тренажеры</b>	
7.1	Велотренажер	3
7.2	Беговая дорожка	2
7.3	Степ –тренажер	2
7.4	Гребля-тенажер	2

## Список литературы.

### Литература для педагога:

1. Программа для образовательных учреждений «Физическая культура» - М., Мин. Образования РФ, 2002.
2. Булгакова Н.Ж. , Отбор и подготовка юных пловцов - М.:ФиС, 2009, с.191.
3. Велитченко В.К., Как научиться плавать. – М., Терра-Спорт, 2000.
4. Люсеро Б., Плавание: 100 лучших упражнений / БлайтЛюсеро; (пер. с англ. Т. Платоновой).- М.: Эксмо, 2011, с.280.
5. Настольная книга учителя физической культуры, под ред. профессора Л.Б. Кофмана, М.,ФиС, 1998.
6. Каунсилмен Д.Е., Спортивное плавание: пер.с английского – М., ФиС, 1982.
7. Левин Г., Плавание для малышей / пер. с немецкого Л.Е. Микулина - М., ФиС, 1979.
8. Макаренко Л.П., Подготовка юных пловцов, М., ФиС, 1974.
9. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания, пособие для тренеров, М., Всероссийская федерация плавания, 2000.
10. Плавание: сб., сост. Л.П. Макаренко, М.,ФиС, 1988.
11. Основы спортивного плавания / сост. О.И. Логунова, А.А.Ваньков, М.,ФиС, 1971.
12. Булгакова Н.Ж., Платонов В.Н., Отбор и ориентация пловцов в системе многолетней подготовки, Плавание, Киев, 2010.
13. Плавание : учебник для вузов / по общ. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.:ФиС, 2001.
14. Вайцеховский С.М., Физическая подготовка пловца. -М.: ФиС, 2008, с.182.
15. Платонов В.Н., Фисенко С.Л., Сильнейшие пловцы мира (Методика спортивной тренировки). – М.: ФиС, 1990.
16. Файзуллин И.Г. , Как научить детей плавать.- М.: ДОСААФ, 1996.
17. Фомин Н.А., Филин В.П., На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам).- М., ФиС, 1986.
18. Т.И. Осокина. Как научить детей плавать, М.. Просвещение, 1985.
19. В.С. Васильева, Обучение детей плаванию. – М., ФиС, 1989.
20. Н.Ж. Булгакова, Плавание. – М., ФиС, 1984.
21. Физическое воспитание учащихся, подред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона.- М., Просвещение, 1997.
22. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001

23. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004

**Список литературы ( История физической культуры и спорта)**

1. Столяров В. И., Быховская И. М., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход)/ ТиПФК. – 2008. – № 5.
2. Сутула В. А. Предпосылки физкультурологии./ ТиПФК. – 2006. – № 3. – с. 15.
3. Хрестоматия по истории физической культуры и спорта. / Сост.: В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, Е.В. Стопникова. – М.: Физическая культура, 2005. – Ч.1-2.

**Календарно-тематический план группы «Аквамарин» 1год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	1 нед 09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка	2		2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка	2		2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка	2		2	Прыжок в длину с места	3 нед 09	
2.5	Игры	2		2	Правила игр: футбол, бадминтон.	3 нед 09	
2.6	Эстафеты	2		2	Веселые старты	1 нед 01	
3	<b>Безопасное плавание</b>	8	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	4 нед 09	
3.1	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Волны на море»	4 нед 09	
3.2	Совершенствование подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Игра «Поймай воду»,	1 нед 10	
3.3	Повторение подготовительных упражнений для освоения с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела», «поплавок».	4 нед 05	
4	<b>Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди)</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом вольный стиль»	2 нед 10	
4.1	Обучение Техника плавания способом вольный стиль (кроль на груди).			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	2 нед 10	
4.2	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание 3-5 метров на задержке дыхания.	3 нед 10	

4.3	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде»	3 нед 10	
4.4	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Салки в воде»	4 нед 10	
4.5	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Проплывание отрезка 5-10 м на задержке дыхания	2 нед 11	
4.6	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	Игра «Достань предмет». Прыжок в воду солдатиком	2 нед 11	
4.7	Совершенствование техники плавания на руках способом кроль на груди			2	25 м без учета времени	3 нед 11	
5	<b>Техника плавания способом кроль на спине</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом кроль на спине»	4 нед 11	
5.1	Обучение техники плавания способом кроль на спине			2	«Звездочка» на груди, на спине	4 нед 11	
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Досчитай до 5»	1 нед 12	
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт»	1 нед 12	
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Игра «Винт». Кувырок в воду	2 нед 12	
5.5	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 3-5 метров	2 нед 11	
5.6	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	Проплывание 5-10 метров	3 нед 12	
5.7	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м без учета времени	3 нед 12	
6	<b>Техника плавания способом брасс</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом брасс»	4 нед 01	
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	«Звездочка» на груди, на спине.	4 нед 01	
6.2	Совершенствование техники плавания			2	Проплывание 5 -10 м с досочкой ноги брассом	1 нед 01	

	способом брасс						
6.3	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м с досочкой ноги брассом	1 нед 02	
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м руки брассом, ноги кролем	2 нед 02	
6.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Проплывание 5 -10 м руки брассом, ноги кролем	2 нед 02	
6.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Согласование брассом	3 нед 02	
6.7	Повторение техники плавания способом брасс			2	Проплывание брассом	3 нед 02	
7	<b>Техника плавания способом дельфин</b>	16	2		Тема: «Особенности техники плавания способом дельфин»	1 нед 03	
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Движение ногами дельфин с плавательной доской.	1 нед 03	
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Движение руками дельфин	2 нед 03	
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Выдохи в воду	2 нед 03	
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Дыхание при плавании дельфин	3 нед 03	
7.5	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении ногами дельфин	3 нед 03	
7.6	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Оценить 12,5 м в движении руками дельфин	2 нед 04	
7.7	Повторение техники плавания способом дельфин			2	12,5 м в полной координации	2 нед 04	
8	<b>Техника выполнения поворота и старта</b>	10		2	Тема: «Особенности техники выполнения старта пловца, поворота «маятником»	2 нед 01	
8.1	Изучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с бортика	3 нед 01	
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы	3 нед 01	
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»	3 нед 04	

8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «сальто»	3 нед 04	
9	<b>Плавание любимым способом</b>	8					
9.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине			2	12,5 - 25 м без учета времени	2 нед 04	
9.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	12,5 - 25 м без учета времени	4 нед 04	
9.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени	1 нед 05	
9.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	12,5 - 25 м без учета времени	1 нед 05	
10	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	12					
10.1	Скольжение на груди, на спине, на боку.			2	«Поплавок», «Звездочка», «Стрела». Нахождение и поднимание предметов в воде.	1 нед 10	
10.2	Кроль на груди			2	12,5 – 25 м кролем на груди	3 нед 11	
10.3	Кроль на спине			2	12,5 – 25 м кролем на спине	4 нед 12	
10.4	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	4 нед 02	
10.5	Брасс			2	12,5 -25 м брассом	2 нед 04	
10.6	«Дельфин»			2	12,5 м дельфином	4 нед 04	
11	<b>Игры на воде</b>	26					
11.1	«Поплавок»			2	-	4 нед 10	
11.2	«Кто быстрее спрячется под воду»			2	-	1 нед 11	
11.3	«Морской бой»			2	-	1 нед 11	
11.4	«До пяти»			2	-	4 нед 12	
11.5	«Сядь на дно»			2	-	1 нед 01	
11.6	«Медуза»			2	-	2 нед 01	
11.7	«Торпеды»			2	-	4 нед 02	

11.8	«Стрела»			2	-	4 нед 03	
11.9	«Фонтан»			2	-	4 нед 04	
11.10	«Футбол»				-	2 нед 05	
11.11	«Кто дольше?»			2	-	3 нед 05	
11.12	«Борьба за мяч»			2	-	3 нед 05	
11.13	«Гусеница»			2	-	4 нед 05	
12	<b>Соревнования</b>	2					
12.1	«Умею плавать»			2	Оценить технику плавания любимым способом.	2 нед 05	

**Примерный тематический план групп начальной подготовки (2 год обучения-216ч).**

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	
4	Техника плавания способом вольный стиль.	8	-	8	-
5	Техника плавания способом кроль на спине.	8	-	8	-
6	Техника плавания способом брасс.	8	-	8	-
7	Техника плавания способом дельфин.	8	-	8	-
8	Техника выполнения старта и поворота.	8	-	8	-
9	Техника комплексным плаванием	16	-	12	-
10	Плавание любимым способом.	16	-	20	-
11	Повторная тренировка.	16	-	20	-
12	Комбинированная тренировка.	16	-	20	-
13	Переменная тренировка.	16	-	20	-
14	Дистанционная тренировка.	16	-	20	-
15	Спринтерская тренировка.	16	-	20	-
16	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
17	Игры на воде.	24	-	16	-
18	Соревнования.	4	-	-	4
	Всего	216	4	196	16

**Календарно-тематический план группы «Аквамарин» 2год обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	1 нед 09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	2 нед 09	
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты	3 нед 09	
3	<b>Безопасное плавание</b>	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»	3 нед 09	
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	3 нед 09	
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Поймай воду»,	4 нед 09	
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».	4 нед 09	
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»	4 нед 09	
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Ныряние в обруч	1 нед 01	
4	<b>Техника плавания способом вольный стиль</b>	8					
4.1	Повторение техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	2 нед 10	
4.2	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 10	
4.3	Совершенствование техники плавания способом вольный стиль			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	4 нед 12	
4.4	Совершенствование техники плавания способом вольный			2	25 м на время	4 нед 12	

	стиль						
5	<b>Техника плавания способом кроль на спине</b>	8					
5.1	Обучение техники плавания способом на спине			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	2 нед 10	
5.2	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 10	
5.3	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	1 нед 12	
5.4	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	25 м на время	2 нед 12	
6	<b>Техника плавания способом брасс</b>	8					
6.1	Обучение техники плавания способом брасс			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	3 нед 10	
6.2	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	Скольжение с работой ног, рук	3 нед 10	
6.3	Совершенствование техники плавания способом на спине			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	2 нед 12	
6.4	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 м на время	2 нед 12	
7	<b>Техника плавания способом дельфин</b>	8					
7.1	Обучение техники плавания способом дельфин			2	Скольжение с работой ног, руки вверх	1 нед 11	
7.2	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Скольжение с работой ног, рук	2 нед 11	
7.3	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	Согласование работы ног, рук с дыханием	3 нед 12	
7.4	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 м на время	3 нед 12	
8	<b>Техника выполнения старта и поворота</b>	8					
8.1	Обучение техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы	2 нед 11	
8.2	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «маятником»	2 нед 11	
8.3	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Поворот «сальто»	3 нед 12	
8.4	Совершенствование техники выполнения старта и поворота			2	Старт «пловца» с тумбы. Поворот «маятником», «сальто».	4 нед 12	
9	<b>Техника комплексным Плаванием</b>	16					
9.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	3 нед 11	
9.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	2 нед	

						01	
9.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине	4 нед 01	
9.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	3 нед 02	
9.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	2 нед 03	
9.6	Комплексное плавание			2	100 м бр –дн	3 нед 04	
9.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	3 нед 05	
9.8	Комплексное плавание			2	100 м дн –н/с		
10	<b>Плавание любимым Способом</b>	16					
10.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25 м на время	4 нед 10	
10.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50 м на время	3 нед 03	
10.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 м на время	2 нед 01	
10.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50 м на время	1 нед 02	
10.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 м на время	3 нед 02	
10.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50 м на время	1 нед 03	
10.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 м на время	1 нед 04	
10.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 м на время	1 нед 05	
11	<b>Повторная тренировка</b>	16					
11.1	Повторная тренировка			2	4x50м вольный стиль, отдых 5 мин	1 нед 10	
11.2	Повторная тренировка			2	8x50м вольный стиль, отдых 10сек	3 нед 01	
11.3	Повторная тренировка			2	4x50 м на спине, отдых 5 мин	1 нед 02	
11.4	Повторная тренировка			2	8x50м на спине, отдых 10сек	4 нед 02	
11.5	Повторная тренировка			2	4x50 м брасс, отдых 5 мин	2 нед 03	
11.6	Повторная тренировка			2	8x50м брасс, отдых 10сек	1 нед 04	
11.7	Повторная тренировка			2	4x50 м дельфин, отдых 5 мин	3 нед 04	
11.8	Повторная тренировка			2	8x50 м дельфин, отдых 10сек	3 нед 05	

12	<b>Комбинированная тренировка</b>	16					
12.1	Комбинированная тренировка			2	100 м комплексное плавание	2 нед 10	
12.2	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль-басс	3 нед 01	
12.3	Комбинированная тренировка			2	100 м на спине – вольный стиль	1 нед 02	
12.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	4 нед 02	
12.5	Комбинированная тренировка			2	150 м на спине, басс, вольный стиль	2 нед 03	
12.6	Комбинированная тренировка			2	100 м вольный стиль – дельфин	1 нед 04	
12.7	Комбинированная тренировка			2	100 м комплексное плавание	3 нед 03	
12.8	Комбинированная тренировка			2	100 м басс вольный стиль	3 нед 05	
13	<b>Переменная тренировка</b>	16					
13.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 10	
13.2	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	3 нед 01	
13.3	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 02	
13.4	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 02	
13.5	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 03	
13.6	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 04	
13.7	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	4 нед 04	
13.8	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 05	
14	<b>Дистанционная тренировка</b>	16					
14.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль	3 нед 10	
14.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги басс	4 нед 01	
14.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	2 нед 02	
14.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	1 нед 03	
14.5	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	3 нед 03	
14.6	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 04	
14.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	4 нед 04	

14.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н	4 нед 05	
15	<b>Спринтерская тренировка</b>	16					
15.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 11	
15.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	4 нед 01	
15.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	2 нед 02	
15.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	1 нед 03	
15.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	3 нед 03	
15.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 04	
15.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	4 нед 04	
15.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 05	
16	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	10					
16.1	Кроль на груди			2	25- 50 м кролем на груди	4 нед 10	
16.2	Кроль на спине			2	25- 50 м кролем на спине	4 нед 12	
16.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	3 нед 02	
16.4	Брасс			2	25 -50 м брассом	4 нед 03	
16.5	«Дельфин»			2	25 -50 м дельфином	1 нед 05	
17	<b>Игры на воде</b>	24					
17.1	Игра «Насос».			2		4 нед 10	
17.2	Игра «Мельница»			2		1 нед 11	
17.3	Игра «Водолазы»			2		1 нед 11	
17.4	Игра «Морской бой»			2		4 нед 11	
17.5	Игра «Торпеды».			2		4 нед 12	
17.6	«До пяти»			2		1 нед 01	
17.7	«Сядь на дно»			2		1 нед 01	
17.8	«Медуза»			2		2 нед 01	
17.9	«До пяти»			2		4 нед	

						04	
17.10	«Футбол»			2		4 нед 04	
17.11	«Кто дальше?»			2		1 нед 05	
17.12	«Борьба за мяч»			2		2 нед 05	
18	<b>Соревнования</b>	4					
18.1	«Только вперед»			2		4 нед 11	
18.2	«Весенний заплыв»			2		2 нед 05	

### Примерный тематический план (3 год обучения).

№	название темы	Всего	теор.	практ.	инд.
1	Вводное занятие.	2	2	-	-
2	Общая физическая подготовка.	12	-	12	-
3	Безопасное плавание	12	2	10	-
4	Комплексное плавание.	20	-	20	-
5	Плавание любимым способом.	20	-	20	-
6	Повторная тренировка.	22	-	22	-
7	Комбинированная тренировка.	22	-	22	-
8	Переменная тренировка.	22	-	22	-
9	Дистанционная тренировка.	20	-	20	-
10	Спринтерская тренировка.	20	-	20	-
11	Промежуточные контрольные срезы.	10	-	-	10
12	Игры на воде.	28	-	24	-
13	Соревнования.	8	-	-	8
	Всего	216	4	194	18

### Календарно-тематический план группы «Аквамарин» 3 год обучения.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля	Дата проведения	
		Всего	Теория	Практика		план	факт
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	-	Техника	1 нед	

					безопасности в спортивном зале, в бассейне, на воде.	09	
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	12					
2.1	Общая физическая подготовка			2	Челночный бег	1 нед 09	
2.2	Общая физическая подготовка			2	Отжимание в упоре	1 нед 09	
2.3	Общая физическая подготовка			2	Подъем туловища	2 нед 09	
2.4	Общая физическая подготовка			2	Прыжки на скакалке	2 нед 09	
2.5	Общая физическая подготовка			2	Прыжок в длину с места	2 нед 09	
2.6	Общая физическая подготовка			2	Веселые старты	3 нед 09	
3	<b>Безопасное плавание</b>	12	2		Тема: «Особенности техники безопасным плаванием»		
3.1	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Волны на море»	3 нед 09	
3.2	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Игра «Поймай воду»,	3 нед 09	
3.3	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнение «поплавок».	4 нед 09	
3.4	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Упражнения: «звездочка», «стрела»	4 нед 09	
3.5	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Ныряние в обруч	4 нед 09	
3.6	Повторение упражнений по освоению с водой			2	Доставание предметов со дна	1 нед 01	
4	<b>Техника комплексным плаванием</b>	20					
4.1	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	1 нед 10	
4.2	Комплексное плавание			2	100 м н/ - в/с	1 нед 11	
4.3	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м на спине	4 нед 11	
4.4	Комплексное плавание			2	100 м в/с – бр	3 нед 01	
4.5	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м брасс	2 нед 02	
4.6	Комплексное плавание			2	100 м бр –дн	1 нед 03	
4.7	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м дельфин	4 нед 03	
4.8	Комплексное плавание			2	100 м дн –н/с	3 нед	

						04	
4.9	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	1 нед 05	
4.10	Комплексное плавание			2	Согласование 200 м вольный стиль	2 нед 05	
5	<b>Плавание любимым способом</b>	20					
5.1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	25-50 м на время	2 нед 10	
5.2	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди			2	50-100 м на время	3 нед 11	
5.3	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	25 -50м на время	2 нед 12	
5.4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине			2	50-100 м на время	4 нед 01	
5.5	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	25 -50м на время	3 нед 02	
5.6	Совершенствование техники плавания способом брасс			2	50-100 м на время	2 нед 03	
5.7	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	25 -50м на время	1 нед 04	
5.8	Совершенствование техники плавания способом дельфин			2	50 -100м на время	4 нед 04	
5.9	Повторение техники плавания любимым способом			2	25 -50м на время	2 нед 05	
5.10	Повторение техники плавания любимым способом			2	50 -100м на время	4 нед 05	
6	<b>Повторная тренировка</b>	22					
6.1	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 10	
6.2	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	2 нед 11	
6.3	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 12	
6.4	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	3 нед 12	
6.5	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	3 нед 01	
6.6	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	1 нед 02	
6.7	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	4 нед 02	
6.8	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400	2 нед	

					каждым стилем	03	
6.9	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	1 нед 04	
6.10	Повторная тренировка			2	(4x25)x4 итог:400 каждым стилем	3 нед 04	
6.11	Повторная тренировка			2	Согласование 25 н/с – 25 в/с (200 м) отд.3 мин.	3 нед 05	
7	<b>Комбинированная тренировка</b>	22					
7.1	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	1 нед 10	
7.2	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль-брасс	3 нед 10	
7.3	Комбинированная тренировка			2	200 м на спине – вольный стиль	2 нед 11	
7.4	Комбинированная тренировка			2	100 комплексное плавание	1 нед 12	
7.5	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	3 нед 01	
7.6	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	2 нед 02	
7.7	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	1 нед 03	
7.8	Комбинированная тренировка			2	200 м брасс вольный стиль	3 нед 03	
7.9	Комбинированная тренировка			2	300 м на спине, брасс, вольный стиль	2 нед 04	
7.10	Комбинированная тренировка			2	200 м вольный стиль – дельфин	4 нед 04	
7.11	Комбинированная тренировка			2	200 м комплексное плавание	4 нед 05	
8	<b>Переменная тренировка</b>	22					
8.1	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	3 нед 10	
8.2	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 11	
8.3	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	1 нед 12	
8.4	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	4 нед 12	
8.5	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	1 нед 01	
8.6	Переменная тренировка			2	100-медл., 100-быстро в/с,бр, н/с	4 нед 01	
8.7	Переменная тренировка			2	75-медл., 75-быстро, в/с,бр, н/с	2 нед 02	
8.8	Переменная тренировка			2	50-медл., 50-быстро в/с,бр, н/с	1 нед 03	
8.9	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро,	3 нед	

					в/с,бр, н/с	03	
8.10	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 04	
8.11	Переменная тренировка			2	25-медл., 25-быстро в/с,бр, н/с	2 нед 05	
9	<b>Дистанционная тренировка</b>	20					
9.1	Дистанционная тренировка			2	300 м ноги вольный стиль,	2 нед 10	
9.2	Дистанционная тренировка			2	300м ноги брасс	3 нед 10	
9.3	Дистанционная тренировка			2	300м ноги на спине	3 нед 11	
9.4	Дистанционная тренировка			2	300м ноги дельфин	2 нед 12	
9.5	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	1 нед 01	
9.6	Дистанционная тренировка			2	100 м с дыханием	4 нед 01	
9.7	Дистанционная тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 02	
9.8	Дистанционная тренировка			2	400м согласование н/с	2 нед 03	
9.9	Дистанционная тренировка			2	400м согласование бр.	1 нед 04	
9.10	Дистанционная тренировка			2	400м согласование д-н	3 нед 04	
10	<b>Спринтерская тренировка</b>	20					
10.1	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 10	
10.2	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	4 нед 10	
10.3	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	3 нед 11	
10.4	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 12	
10.5	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 02	
10.6	Спринтерская тренировка			2	400м согласование н/с	3 нед 02	
10.7	Спринтерская тренировка			2	400м согласование бр.	1 нед 03	
10.8	Спринтерская тренировка			2	400м согласование д-н	2 нед 04	
10.9	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	4 нед 04	
10.11	Спринтерская тренировка			2	400м согласование в/с	2 нед 05	
11	<b>Промежуточные контрольные срезы</b>	10					
11.1	Кроль на груди			2	25- 50 - 100м кролем на груди	4 нед 10	

11.2	Кроль на спине			2	25- 50 - 100 м кролем на спине	4 нед 12	
11.3	Старт, повороты			2	Старт 5 раз с бортика или, тумбочки. Повороты «маятником»	1 нед 02	
11.4	Брасс			2	25 -50 -100 м Брассом	3 нед 03	
11.5	«Дельфин»				25 -50 -100 м дельфином	3 нед 05	
12	<b>Игры на воде</b>	28					
12.1	Игра «Насос».			2		4 нед 10	
12.2	Игра «Мельница»			2		1 нед 11	
12.3	Игра «Водолазы»			2		1 нед 11	
12.4	Игра «Морской бой»			2		4 нед 11	
12.5	Игра «Торпеды».			2		3 нед 12	
12.6	«До пяти»			2		4 нед 12	
12.7	«Сядь на дно»			2		1 нед 01	
12.8	«Медуза»			2		2 нед 01	
12.9	«До пяти»			2		4 нед 02	
12.10	«Футбол»			2		4 нед 03	
12.11	«Кто дольше?»			2		4 нед 03	
12.12	«Борьба за мяч»			2		1 нед 05	
12.13	«Буксир»			2		4 нед 05	
12.14	«Кораллы»			2		4 нед 05	
13	<b>Соревнования</b>	8					
13.1	«Только вперед»			2		4 нед 11	
13.2	«Веселые старты»			2		2 нед 11	
13.3	«На голубых дорожках»			2		3 нед 03	
13.4	«Весенний заплыв»			2		1 нед 05	