

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 76 имени Д.Е. Васильева»
городского округа «Город Лесной» Свердловской области

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол от 30.08.2023 № 11



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 76

О.С. Семяшкина
приказ МАОУ СОШ № 76 от 01.09.2023 № 319-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Оздоровительное плавание»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 30 недель

Автор-составитель: Балашова Александра Леонидовна,
учитель физической культуры

г. Лесной
2023 год

1. Пояснительная записка.

1.1 Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» имеет обучающую и физкультурно-спортивную, корригирующую направленность. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Разработана на основе пособия Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у средних и старших школьников (11-17 лет) - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность. Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У людей, систематически занимающихся плаванием, возрастает величина ударного объема сердца, частота сердечных сокращений в покое снижается. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей

культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Для реализации этой цели поставлены задачи:

Обучающие:

1. Обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, (проплыть дистанцию 25-50 метров избранным способом).
4. Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

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

1.4 Отличительные особенности программы.

Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте маленькие дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 2м и это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплыть на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста) проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это

способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания брассом, освоение видов оздоровительного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

1.5 Возраст детей.

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Возраст детей от 11 до 17 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. Самый оптимальный возраст для обучения плаванию с 11 лет. Но и более старшие дети имеют возможность, посещая занятия в группе обучения, как научиться плаванию, так и совершенствовать технику плавания спортивными стилями. При обучении плаванию разновозрастных детей рекомендуется чередовать разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

1.6 Сроки реализации программы.

Программа «Обучение плаванию» рассчитана на 30 недель.

1.7 Форма и режим занятий.

Режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 12 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Общее количество часов в год – 30 часов.

1.8 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К концу года обучающиеся должны **знать:**

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

уметь:

Обучающийся в конце года обучения научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

1.9 Форма подведения итогов реализации программы.

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

1. Проверяется уровень плавательной подготовленности на первом занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции) в метрах. А также стиль плавания (кроль на груди, на спине, брасс).

2. Проверяется уровень плавательной подготовленности на 17-18 занятии. В таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.

3. По окончании изучения каждого способа в таблицу напротив фамилии обучающегося заносится количественный результат (длина проплываемой дистанции), также время в сек. Или результат соревнования (если учащийся принимал участие в соревнованиях)

2. Учебно- тематический план.

Учебно-тематический план на 30 занятий:

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	0,5	0,5	----
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	1	0,5	1,5
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	14	0,5	13
4.	Упражнения оздоровительных, корригирующих способов плавания.	3	0,5	3
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	0,5	1,5
6.	Игры на воде.	3,5		3
7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию)	1	0,5	----
8.	Тестирование.	5	----	5
	Итого:	30	3	27

3. Содержание занятий.

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проливание со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера _ свистку, жестам и т.д.).

Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй. Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Тема 4. Упражнения для оздоровительных, корректирующих способов плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;

- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные.

Тема 6. Игры на воде.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

Тема 7. Тестирование и соревнования.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

4. Методическое обеспечение программы.

Основные принципы, формы и методы образовательного процесса

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)

- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде

- практический:

- упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным

- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил

- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

Применение дополнительных ориентиров.

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 15 минут, основную часть – 30 минут, заключительную часть – 15 минут. Время нахождения в воде – 30 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно-гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

Условия реализации программы.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа: ванна 8 метров и 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
 - вода, соответствующая санитарно-гигиеническим нормам;
 - наличие специального инвентаря и оборудования:
 - длинный шест 3 м для поддержки и страховки обучающихся;
 - плавательные доски; -колобашки;
 - наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

Календарно- тематический план.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН. 1 раз в неделю по 1 часу.

№ занятия	Содержание занятия
1.	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.
2.	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.
3.	Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине Обучение движению ногами кролем на груди.
4.	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.
5.	Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.
6.	Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.
7.	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук дельфин.
8.	Плавание ноги кроль на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног кроль на спине.
9.	Отработка движений ног кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами кролем на спине. Совершенствование движений рук Обучение движению ног. Плавание ноги дельфин с опорой и без.
10.	Согласование движения рук, ног и дыхания кроля на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания кроль на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.
11.	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.
12.	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.
13.	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на груди
14.	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди.
15.	Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине.

16.	Плавание кролем на груди в координации. Совершенствование согласования движений рук и ног кроль на спине.
17.	Обучение движению рук брасс. Совершенствование движений руками в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине.
18.	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.
19.	Согласование движения руками брасс с дыханием. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений кролем на груди.
20.	Обучение движению ног брасс на спине. Плавание ноги брасс на спине с опорой и без. Согласование движений ног брасс на спине с дыханием.
21.	Совершенствование координации движений ногами брасс на спине. Согласование движений ног кроль, рук брасс. Обучение движению ногами брасс на груди. Плавание ноги брасс на груди с опорой и без.
22.	Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс. Совершенствование координации движений кролем на груди.
23.	Плавание при помощи движений ног брасс на спине. Совершенствование элементов в полной координации кроль на груди.
24.	Согласование движений ног брасс на груди с дыханием. Согласование движений руками и ногами брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Прыжки в воду.
25.	Совершенствование движений ног брасс на спине. Согласование движений ногами и дыхания брасс на спине и на груди.
26.	Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.
27.	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брасс на груди с дыханием. Совершенствование согласование движений ногами, руками и дыхания брассом на груди и спине.
28.	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук брасс на груди. Плавание облегченными способами.
29.	Плавание способом брасс на груди и на спине в координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации кроль на спине.
30.	Плавание в/ст. 25 метров и более. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кроль на груди. Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание выбранным способом.

Используемая литература для разработки программы и организации образовательного процесса:

В разработке программы использованы материалы: 1. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2003 г.; 2. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г. 3. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «ФиС» - 2000 г.; 4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников; Учись плавать, Дорошенко И.В., 5. М., Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.; 6. Кардаманова Н.Н., 2001; « Плавание: лечение и спорт 7. Страшко А.Н. «Безопасность плавания». СПб: ГМА им. Макарова, 2002. – 128с. 8. Смоленская Т. Б. «Обучение плаванию младших школьников». Макаренко Л.П. 1979 «Плавание» 9. Протченко, Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с. 10. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов школьных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с. 11. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание : Ежегодник. - М., 1985. - С. 27-38. 12. Морозова Т.С., Плавание в физической реабилитации школьников с нарушениями осанки: учебное пособие і Т.С., Морозова, С.Н., Морозов. - М. : Физическая культура, 2008, - 52 с,