

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»
С.Е. Дунаева
Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»

Уровень освоения программы: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 8-10 лет

Срок реализации: 3 года

Педагоги дополнительного образования

Кузнецова Е. В., Малаева Т. И.

Николаев М.И. , Удалов В. М.

Попков А. А., Штефан Ю. В.

Москва, 2017 г.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Программа по обучению плавания для учащихся младшего школьного возраста направлена на обучение воспитанников плаванию, оздоровление и привитие потребности в здоровом образе жизни.

Программа адаптирована к условиям работы ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет базовый уровень.

Актуальность программы.

Обучение плаванию – социально-значимый вид деятельности, востребованный государством и обществом, как важная часть педагогического процесса, направленного на укрепление здоровья, долголетия и социальную активность.

Цель программы.

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой ведущей здоровый образ жизни и постоянно самосовершенствующейся личности готовой к социально-профессиональной деятельности и неординарным, экстремальным и чрезвычайным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

Задачи.

Обучающие:

- приобретение основ теоретических и практических знаний по плаванию, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта, обеспечение общей и специальной физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Воспитательная:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Контингент занимающихся.

Возраст: Дети (мальчики, девочки) 8-10 лет.

Количество занимающихся: 12-15 человек

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-педагогического процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия:
 - а) теоретические занятия (знакомство с историей и техниками плавания);
 - б) практические занятия (овладение техниками плавания).
2. Контрольные занятия (проверка приобретенных знаний и умений путем выполнения тестовых заданий).
3. Соревнования (проверка приобретенных умений и навыков в условиях соперничества, воспитание морально-волевых качеств).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут после каждого часа.

Срок реализации программы.

Программа реализуется за 3 учебных года, 144 учебных часа в год, 432 учебных часа на весь период обучения.

Планируемые результаты.

1-й год обучения

- осуществление предварительной подготовки и освоения плавательного навыка;
- формирование основных элементов техники спортивных способов плавания.

В результате первого года обучения обучающиеся

будут знать: - основы плавания; правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых, раздевалках, на воде; правила личной гигиены;

будут уметь: - преодолевать дистанцию 25 метров с применением элементов техники избранных способов плавания;

- выполнять простейшие прыжки и спады в воду;
- преодолевать страх перед водой и верить в свои силы.

2-й год обучения

- закрепление усвоенного ранее учебного материала, доведения плавательного навыка до автоматизма;

- освоение техники спортивных способов плавания.

В результате второго года обучения обучающиеся

будут знать: - технику спортивного плавания, гигиену, режим дня и питания пловца.

будут уметь: – проплыть дистанцию 50 метров двумя спортивными способами;

- выполнять повороты и стартовые прыжки, соблюдать режим дня.

3-й год обучения

- совершенствование спортивных способов плавания;
- ознакомление с прикладным плаванием.

В результате третьего года обучения обучающиеся

будут знать: - основы прикладного плавания, правила самоконтроля и оказания первой медицинской помощи;

будут уметь: - проплывать дистанцию 100 метров, применяя технику плавания кролем, брассом, баттерфляем;

- применять на практике прикладные способы плавания.

Условия набора на первый год обучения.

1. Возраст – 8-10 лет
2. Освоение программы «Начальное обучение плаванию».
3. Выполнение тестового задания ознакомительного уровня:
 - плавание дистанции 25м. простейшими способами плавания.

Добор в группы на освободившиеся места производится в течение учебного года в соответствии с требованиями для каждого года обучения.

Допуском к занятиям является медицинская справка от терапевта с анализами и отсутствием противопоказаний.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебно- тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Введение</i>	2	1	1
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	16	4	12
3.	<i>Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.</i>	16	4	12
4.	<i>Освоение с водой</i>	6	1	5
5.	<i>Техника спортивных способов плавания</i>	60	15	45
6.	<i>Простейшие прыжки и спады в воду</i>	10	2	8
7.	<i>Игры и эстафеты на воде</i>	30	8	22
8.	<i>Контрольно-проверочное и итоговое занятие</i>	4	2	2
	<i>Итого часов:</i>	144	37	107

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

1. Введение.

теория - Сведения о истории развития плавания и его прикладном оздоровительном общеразвивающем значении. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде.

практика – Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать группы по уровню плавательной подготовленности.

2. Общая физическая подготовка.

теория – Знакомство с видами общеразвивающих упражнений. Значимость занятий на свежем воздухе.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами ОФП.

3. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

теория – Двигательные умения и навыки, направленные на развитие специальных качеств пловца. Значение имитационных упражнений.

практика – Упражнения для развития подвижности суставов, групп мышц, участвующих в плавании. Имитационные упражнения на суше.

4. Освоение с водой.

Теория – Свойства водной среды, ознакомление со свойствами водной среды.

Практика – Обучение задержке дыхания в воде, погружениям, подныриванию, открыванию глаз, всплыванию, лежанию, скольжению и выдохам в воду («поплавок», «водолаз», «переправа», «медуза», «стрелочка»).

5. Техника спортивных способов плавания.

Теория – Основы техники спортивных способов плавания.

Практика – Изучение техники движений в способах плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»):

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для согласования движений в каждом способе плавания;
- упражнения для согласования движений в полной координации;
- упражнения для закрепления техники спортивными способами плавания.

6. Простейшие прыжки и спады в воду.

Теория – Ознакомление со способами простейших прыжков и спадов в воду.

Практика – Подводящие упражнения на суше. Прыжки и спады из различных исходных положений с низкого бортика на мелкой части бассейна.

7. Игры на воде и эстафетное плавание.

Теория – Правила игр и эстафет на воде.

Практика – Игры: «Караси и щука», «Водолазы», «Цапля и лягушки» и т.д.

- эстафеты с ранее изученными элементами техники движений спортивных способов плавания.

8. Контрольно-проверочное и итоговое занятие.

Теория – Способы оценки уровня технической, теоретической, психологической и плавательной подготовленности занимающихся.

Практика – Тестирование в начале, в течение и конце учебного года.

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Проплывание дистанции 25 метров с применением элементов техники избранных способов плавания.
2. Выполнение простейших прыжков и спадов в воду с низкого бортика.
3. Знание теоретических основ по гигиене, режиму и питанию пловца.
4. Преодоление страха перед водой, вера в свои силы.
5. Знаний правил безопасности на воде.

Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Введение.</i>	2	1	1
2.	<i>Общая физическая подготовка.</i>	18	2	16
3.	<i>Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.</i>	20	4	16
4.	<i>Техника спортивных способов плавания.</i>	60	8	52
5.	<i>Старты и повороты.</i>	10	2	8
6.	<i>Игры и эстафеты на воде.</i>	28	6	22
7.	<i>Водные праздники.</i>	2	-	2
8.	<i>Контрольно-проверочное и итоговое занятие.</i>	4	2	2
	<i>Итого часов:</i>	144	25	119

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения.

1. Введение.

теория – Плавание в России и СССР. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце и на открытых водоемах при различных видах ныряний, погружениях, прыжках в воду. Знание личной гигиены до, во время и после занятий. Способы закаливания, режим дня.

практика – Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности группы.

2. Общая физическая подготовка.

теория – Средства и методы физической подготовки.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами ОФП.

3. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

теория – Значение двигательных умений и навыков, направленных на развитие специальных качеств пловца. Значение имитационных упражнений в становлении техники плавания.

практика – Специальные комплексы физических упражнений для развития подвижности суставов, групп мышц, участвующих в плавании. Имитационные упражнения на суше и в воде.

4. Техника спортивных способов плавания.

Теория – Разновидности техники спортивных способов плавания.

Практика – Изучение, закрепление техники движений в способах плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»), эстафетном плавании:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для согласования движений в каждом способе плавания;
- упражнения для согласования движений в полной координации;
- упражнения для закрепления техники спортивными способами плавания.

5. Старты и повороты.

Теория – Способы спортивных стартов и поворотов.

Практика – Подводящие имитационные упражнения на суше и в воде. Спады с низкого бортика, со стартовых тумбочек из различных исходных положений. Открытые повороты на груди и спине.

6. Игры и эстафеты на воде.

Теория – Правила игр и эстафет на воде.

Практика – Игры: «Морской бой», «Водяной», «Салки-догонялки» и т.д.

- эстафеты с применением ранее изученных спортивных способов плавания.

6. Водные праздники.

Практика – Праздники на воде в дни школьных каникул с привлечением в качестве болельщиков и зрителей – родителей, занимающихся детей.

8. Контрольно-проверочное и итоговое занятие.

Теория – Способы оценки уровня технической, теоретической, психологической и плавательной подготовленности занимающихся.

Практика – Тестирование в начале, в течение и конце учебного года.

Контрольными нормативами для перевода обучающихся на следующий этап обучения является:

1. Проплывание дистанции 50 метров двумя избранными способами плавания.
2. Выполнение поворотов и стартовых прыжков.
3. Знание гигиенических требований, режима и питания пловца.
4. Знаний правил поведения на открытых водоемах.

Учебно-тематический план (3-й год обучения)

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Введение</i>	2	1	1
2.	<i>Общая физическая подготовка</i>	16	2	14
3.	<i>Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.</i>	18	2	16
4.	<i>Техника спортивных способов плавания</i>	54	8	46
5.	<i>Старты и повороты</i>	8	1	7
6.	<i>Игры и эстафеты.</i>	20	4	16
7.	<i>Водные праздники.</i>	2	-	2
8.	<i>Спортивные состязания.</i>	4	-	4
9.	<i>Основы самоспасения на воде и прикладного плавания.</i>	16	4	12
10.	<i>Контрольно-проверочное и итоговое занятие</i>	4	2	2
	<i>Итого часов:</i>	<i>144</i>	<i>24</i>	<i>120</i>

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения

1. Введение.

теория – Плавание в современной России. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, во Дворце и на открытых водоемах при различных видах ныряний, погружениях, прыжках в воду. Знание личной гигиены до, во время и после занятий. Способы закаливания, режим дня. Способы контроля за реакцией организма на нагрузку по частоте дыхания и ЧСС.

практика –Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить уровень плавательной подготовленности группы.

2. Общая физическая подготовка.

теория – Передовые методики общей физической подготовки пловца.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Игры и эстафеты с элементами ОФП.

3. Специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

теория – Особенности двигательных умений и навыков, направленных на развитие специальных качеств пловца. Имитационные упражнения, применяемые в совершенствовании техники плавания.

практика – Специальные комплексы физических упражнений для развития подвижности суставов, групп мышц, участвующих в плавании. Имитационные упражнения на суше и в воде в разных исходных положениях

4. Техника спортивных способов плавания.

Теория – Современные разновидности техники спортивных способов плавания.

Практика – Изучение, закрепление, совершенствование техники движений в способах плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»), эстафетном, комплексном плавании:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для согласования движений в каждом способе плавания;
- упражнения для согласования движений в полной координации;
- упражнения для закрепления техники спортивными способами плавания.

5. Старты и повороты.

Теория – Современные требования к способам спортивных стартов и поворотов.

Практика – Старт со стартовых тумбочек, из воды из различных исходных положений. Открытые повороты на груди и спине, поворот кувырком.

6. Игры и эстафеты на воде.

Теория – Правила игр и эстафет на воде.

Практика – Игры: «Водный баскетбол», «Водный волейбол», «Водное поло» и т.д.
- эстафеты с применением ранее изученных спортивных способов плавания.

7. Водные праздники.

Практика – Праздники на воде в дни школьных каникул с привлечением в качестве болельщиков и зрителей – родителей, занимающихся детей.

8. Спортивные состязания.

Практика - Внутригрупповые, первенство дворца, окружные, городские и др.

9. Основы самоспасения на воде и прикладного плавания.

Теория – Средства и способы оказания помощи тонущим и пострадавшим на воде.

Практика – Плавание на боку, на спине без выноса рук, с поддерживающими средствами, с предметами, в ластах, в одежде, ныряние на дальность и на глубину, транспортировка тонущего, помощь пострадавшему на воде.

10. Контрольно-проверочное и итоговое занятие.

Теория – Способы оценки уровня технической, теоретической, психологической и плавательной подготовленности занимающихся.

Практика – Тестирование в начале, в течение и конце учебного года.

Контрольными нормативами обучения является:

1. Проплывание дистанции 100 метров комплексным плаванием.
2. Знания правил оказания первой медицинской помощи.
3. Применение на практике умения выполнять приемы спасания тонущего и пострадавшего на воде.
 - Транспортировка тонущего 25 метров.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы контроля и подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

При подведении итогов используются следующие формы:

- Тестирование по теоретическому освоению материала.
- Тестирование по практическому освоению материала.
- Участие в соревнованиях различного уровня.

Механизм отслеживания результатов реализации программы.

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы.

В качестве методического обеспечения уроков разрабатываются планы, конспекты уроков по темам из личного опыта педагога, работающего с данной группой и имеющиеся публикации научных работ.

Имеется и используется наглядный учебный материал в помощь занимающимся для обучения всеми стандартными и нестандартными способами плавания, ориентирования в водной среде, оказания помощи пострадавшим и др.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение: ванна бассейна 12х25м.
2. Оборудование: раздевалки со шкафчиками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты, скамейки на бортике бассейна для занятий на них.
3. Инвентарь: гимнастические скамейки, спасательные шесты (не менее 2-х), плавательные доски, нарукавники, плавки-поплавки, круги для плавания, спасательные круги, мячи для плавания, обручи плавающие (горизонтальные), обручи с грузами (вертикальные), поддерживающие и игровые плавательные средства, ласты, пояс с петлей для обучения плаванию, контактные элементы для обучения способам «брасс» и «баттерфляй», судейский свисток, секундомер, часы - секундомер на стене, термометр комнатный, термометр для воды.

Для занятий в секции каждому воспитаннику надо иметь:

- купальник (плавки)
- полотенце
- мочалку
- мыло
- тапочки для бассейна
- очки для плавания
- шапочку для плавания
- футболку и длинное трико

УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовые акты и документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
10. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1998.
11. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Булгакова Н.Ж. Азбука спорта – плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999
13. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973.
14. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. – Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс, 2006.
15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет (одновременная методика). МКО Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 1999.

16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003.
17. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию.-М.:«Высшая школа»,1990
18. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет.- М.: Центр «Школьная книга», 2009.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
20. Соколова Н.Г.Плавание и здоровье малыша.–Ростов-на-Дону:Феникс,2007
21. Дорошенко И.В. «Учись плавать», Москва «Советский спорт», 1989г.
22. Протченко Т.А. «Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников», Москва , 1990г.
23. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание» Учебник для ВУЗов физической культуры, Москва «Физкультура, образование и наука» 1996г.
24. Материалы второй методической конференции «основы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста», Москва 1998г.
25. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. №80.
26. Закон г. Москвы «О развитии образования в городе Москве» от 20 июня 2001г.
27. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Москва «Просвещение», 2004г.
28. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет . «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве», Москва, центр «Школьная книга», 2009г.
29. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва «Педагогическое общество России», 2006г.
30. «Техника безопасности на уроках физической культуры», Москва «Физкультура и спорт в школе», 2001г.
31. Памятка о личной гигиене для детей школьного возраста. Москва, 2009г.
32. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша», Ростов на Дону «Феникс», 2007г.

Разделы и темы	номер занятия																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	ноябрь							декабрь					январь					
1. Введение (вводное занятие) - 2 часа																		
Теория (1 час)																		
- плавание в России и СССР, правила ТБ, гигиена.																		
Практика (1 час)																		
- тестирование (контрольные заплывы)																		
2. Общая физическая подготовка - 18 часов																		
Теория (2 часа)																		
- средства и методы физической подготовки							+											
Практика (16 часов)																		
- ОРУ, игры и эстафеты с элементами ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка – 20 часов																		
Теория (4 часа)																		
- значение СФП и имитационных упражнений							+						+					
Практика (16 часов)																		
- СФП. Имитационные упражнения на суше и на воде.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Техника спортивных способов плавания (60 часов)																		
Теория (8 часов)																		
- разновидности техники спортивных СП					+					+					+			
Практика (52 часов)																		
- кроль на груди, кроль на спине,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс, баттерфляй	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	
- эстафетное плавание																		
5. Старты и повороты (10 часов)																		
Теория (2 часа)																		
- способы спортивных стартов и поворотов					+										+			
Практика (8 часов)																		
- подводящие упражнения на суше и в воде																		
- старты с тумбочек и из воды	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- открытые повороты на груди и спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Игры и эстафеты на воде (28 часов)																		
Теория (6 часов)																		
- правила игр и эстафет			+						+						+			
Практика (22 часов)																		
- Игры: «Морской бой», «Водяной», «Салки» и др.		+		+		+		+		+		+		+		+		+
- эстафеты с применением изученных ССП	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
7. Водные праздники (2 часа)																		
Практика (2 часа)																		
- участие в празднике на воде.															+			
8. Контрольно-проверочное и итоговое занятие (4 ч.)																		
Теория (2 часа)																		
- основы спортивного плавания															+			
Практика (2 часа)- тестирование															+			

