

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.04.2025
протокол № 4

Утверждаю

И.о. директора СОШ №58

им. М.В.Овсянникова

И.И.Жижкарева

Приказ от

№

М.П.

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Касатки»

(плавание для детей с ОВЗ)

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Понкротова Светлана Ивановна

Курск, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3 с.
1.1. Пояснительная записка	3 с.
1.2. Цель программы	5 с.
1.3. Задачи программы	5 с.
1.4. Содержание программы	6 с.
1.5. Планируемые результаты обучения	9 с.
1.6. Оценка результатов обучения	11 с.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11 с.
2.1. Календарный учебный график	12 с.
2.2. Учебный план.....	12 с.
2.3. Оценочные материалы	15 с.
2.4. Формы аттестации и контроля	15 с.
2.5. Методическое обеспечение программы	16 с.
2.6. Условия реализации программы	17 с.
3. Рабочая программа воспитания	19 с.
3.1. Цель	19 с.
3.2. Задачи	19 с.
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	19 с.
3.4. Планируемые результаты	19 с.
4. Календарный план воспитательной работы	20 с.
5. Литература	20 с.
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	21 с.
5.2. Список рекомендованной литературы для учащихся	22 с.
5.3. Список рекомендованной литературы для родителей	23 с.
6. Приложения	24 с.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1 Пояснительная записка

Нормативная правовая база программы «Касатки»:

- Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192 от 23.07.2020г.
- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58 им. М. В. Овсянникова № 595 от 07.10.2024 г.).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Касатки» **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы.

Плавание является эффективным средством реабилитации детей, имеющих отклонения в физического здоровья.

Помимо основной функции овладения навыком передвижения в воде они в значительной мере способствуют повышению уровня развития физических и психических качеств, а также оздоровлению.

Специфическое воздействие водной среды на вестибулярный, опорно-двигательный аппарат, ЦНС, вегетативные и другие органы способно обеспечить компенсаторное влияние на нарушенные функции организма ребенка. Водная среда, обеспечивая через тактильные, температурные, мышечные и другие рецепторы мощное стимулирующее воздействие, оказывает положительное влияние не только на процесс физической реабилитации, но и на психическую сферу детей с ОВЗ.

Отличительная особенность программы.

В настоящее время плавание рассматривается как эффективное средство тренировки кардио-респираторной системы, закаливания, нормализации биоэлектрической активности мышц, ферментативной активности крови, показателей нейрогуморальной регуляции, повышения потребления кислорода, нормализации деятельности центральной нервной системы и т.д. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны, на него воздействуют физические упражнения, с другой - водная среда. Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Занятия с такими детьми отличаются специфичностью проведения тренировок:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;

- повышенный контроль за обучающимися. Занятия с небольшой группой позволяют целенаправленно применять методы словесного и наглядного воздействия.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 6 до 18 лет, с 1 по 11 класс.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, что важно для детей с ОВЗ, особенно для детей с ПОДА (поражением опорно-двигательного аппарата).

Младшая возрастная группа (6-10 лет). Самое главное, что отличает детей этого возраста, это непоседливость, активность и подвижность. Дети в этом возрасте очень любознательны, поэтому за ними нужен глаз да глаз. Они часто получают травмы и могут этого даже не заметить, поэтому особое внимание следует уделять их безопасности и здоровью. Что касается внимания и работоспособности, то дети младшего возраста могут работать над одним делом примерно 20 минут, поэтому их не стоит сильно нагружать. При этом если их заинтересует что-то другое, то они сразу переключат внимание. Для эффективной работы необходимо менять виды деятельности и использовать что-то интересное и яркое.

Дети 11-14 лет. Современный подросток - человек с кипучей энергией, инициативностью, с оптимистическим восприятием жизни, стремящийся быть общественно полезным. Это время жизни, когда формируются нормы и способы общения с другими и с самим собой. Общечеловеческие ценности добра, справедливости, равенства, красоты понимаются конкретно и применяются в отношениях со сверстниками и взрослыми.

Старший школьный возраст 14 - 18 лет - переходный период между подростковым и юношеским возрастом. В этом возрасте развивается самосознание, усиливается значимость собственных ценностей, хотя дети еще во многом подвержены внешним влияниям. Наполняемость группы - до 5 человек.

Объем и срок реализации программы.

Программа «Касатки» рассчитана на один год обучения. Количество часов - 72. Данная программа рассчитана на 2025-2026 учебный год.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Формы обучения: очная.

Язык: русский.

Форма организации образовательного процесса:

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении

санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть сдвоенными). Продолжительность одного академического часа - 45 минут, перерыв между часами одного занятия - 15 минут.

Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп: 5 человек.

Принципы образовательной деятельности.

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразия каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самооценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности (создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения).

1.2 Цели программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Касатки» является оказание комплексной физкультурно-спортивной, психолого-педагогической и социальной поддержки детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья для последующей интеграции в общество, раскрытие и реализация человеческого потенциала через занятия плаванием в школе.

1.3 Задачи программы

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

- познакомить с историей формирования водных видов спорта;

- обучать элементам техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- научить выполнять команды тренера, соблюдать правила техники безопасности, соблюдать правила движения в бассейне;
- расширять двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством использования освоенных физических упражнений в разнообразных формах двигательной активности;
- прививать детям основы физкультурного образования;
- обучать основам техники движений, формирование жизненно необходимых движений и навыков;
- обучать основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлекссию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Касатки»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- приобщать детей с ограниченными возможностями здоровья к здоровому образу жизни, воспитывать у них основ физической культуры;
- осваивать характерные для адаптивного плавания социальные роли и функций;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышать работоспособность, овладение навыками самообслуживания;
- воспитывать нравственные и волевые качества, приучать к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности;
- привлекать к спортивно-оздоровительным занятиям плаванием, формировать у них устойчивый интерес к плаванию.

1.4 Содержание программы

ТЕМА 1. Введение в предмет. Техника безопасности.

Теория. Физическая культура и спорт. История спортивного плавания.

Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности.

Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

ТЕМА 2. Ознакомление с физическими свойствами воды.

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Закон Архимеда. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания в воде. Зрительная ориентация в воде.

Практика. Подготовительные упражнения для ознакомления с водой.

1. Контрастные упражнения: различные виды ходьбы, бега, передвижения с гребковыми движениями рук.
2. Упражнения на задержку дыхания и погружение - предназначены для преодоления инстинктивного страха перед погружением под воду; обучения открыванию глаз и ориентировке в воде:
3. Упражнения на всплытие - направлены на ознакомление с непривычным состоянием невесомости и выталкивающей силой воды: «Поплавок».
4. Упражнения на лежание. Во время выполнения данной группы упражнений происходит: 1) освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении (на груди и на спине); 2) освоение возможного изменения положения тела в воде; 3) освоение навыка перехода из горизонтального в вертикальное положение.

ТЕМА 3. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди

Теория. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.
3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

Упражнения для изучения техники движения ног кролем на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении с различными исходными положениями рук.

ТЕМА 4. Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.

Теория. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и кроле на спине в согласовании с дыханием.

Практика. Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок. Плавание на руках с различным ритмом дыхания (колобашка в ногах).

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным). С выполнением кролевого вдоха в сторону руки заканчивающей гребок дыхание 2:2, 3:3.

Практика. Техника движения рук в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным). Плавание с выполнением движения одними руками ноги держат колобашку.

3. Упражнения, выполняемые в без опорном положении. Выполнение гребка руками из различных исходных положений.

ТЕМА 5. Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.

Теория. Координация движений в кроле на груди. Движения рук и ног. Координация движений в кроле на спине. Движения рук и ног. Двух ударный, четырехударный, шестиударный кроль (количество движений ног на один гребковый цикл).

Практика. Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием кролем на груди и на спине.

Упражнения для изучения согласования движений рук и ног с дыханием в кроле на груди.

1. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

2. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием. Вдох выполнять один раз на несколько гребков руками.

3. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Упражнение на согласование движения рук и ног с дыханием в кроле на спине. Упражнения для изучения согласования движений с выполнением вдоха и выдоха без задержки дыхания плавание в полной координации.

ТЕМА 6. Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.

Теория. Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот).

Практика. Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.

1. Упражнения на изучение фазы отталкивания : погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.

2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.

4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.

5. Выполнение простого закрытого поворота

Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота.

Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка») Упражнения для изучения плоского поворота.

1. Упражнения на изучение фазы касания с места, с движения.

2. Упражнения на изучение фазы вращения.

3. Упражнения на изучение фазы отталкивания.

4. Упражнения на изучение фазы скольжения

5. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.

ТЕМА 7. Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Теория. Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди и на спине. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.

Практика. Выполнение старта при плавании кролем на груди. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и дельфин).

1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
 2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений.
- Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.
1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

ТЕМА 8. Контрольные занятия.

Теория. Правила проведения контрольных занятий. Критерии определения лучших учащихся. Оценка техники плавания. Оценка прохождения дистанции.

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Подведение итогов

1.5 Планируемые результаты обучения

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за отечественных пловцов - чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде;

простейших правил проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде;

работать с плавательным инвентарем; освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;

проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

1.6. Оценка результатов обучения

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия. Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 Календарно-учебный график

Таблица 1

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Группа № 1	1 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
2.	Группа № 2	1 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
01.09.2024	31.05.2025	1 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	3 часа в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

2.2 Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Общее количе ство часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в предмет. Техника безопасности.	4	3	1	Опрос
1.1	Цель, задачи, содержание программы.	1	1	0	Наблюдение
1.2	Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»	1	1	0	Наблюдение
2	Ознакомление с физическими свойствами воды.	2	1	1	Опросы, тестирование
3	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	22	2	20	Опросы, тестирование
3.1	Подготовительные упражнения для освоения с водой	4	1	3	Наблюдение
3.2	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	4	0	4	Наблюдение
3.3	Учебные прыжки в воду.	4	0	4	Наблюдение
3.4	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	5	0	5	Наблюдение
3.5	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах.	5	1	5	Наблюдение

4	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.	10	0	10	Контрольные тесты и нормативы
4.1	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде)	1	0	0	Наблюдение
4.2	Кроль на спине.	2	0	0	Наблюдение
4.3	Положение ног в технике кроль.	2	0	0	Наблюдение
4.4	Положение рук в технике кроль.	2	0	0	Наблюдение
4.5	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.	2	0	0	Наблюдение
4.6	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах.	1	0	0	Наблюдение
5	Согласованное движение рук и ног в плавании кролем на груди и кролем на спине с дыханием.	16	2	14	Практическая работа
5.1	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	4	1	3	Наблюдение
5.2	Участие в соревновательной деятельности.	4	1	3	Наблюдение
6	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.	12	2	10	Практическая работа
6.1	Положение ног в технике кроль.	6	1	5	Наблюдение
6.2	Положение рук в технике кроль.	6	1	5	Наблюдение
7	Выполнение стартов при плавании кролем на груди и кролем на спине.	12	0	12	Практическая работа
8	Контрольные занятия	2	1	1	Тестирование
	Всего:	72	11	61	

2.3. Оценочные материалы

Программой предусмотрены наблюдение и контроль развития личности учащихся, осуществляемые в ходе проведения анкетирования и диагностики (рекомендации по использованию диагностических методик, анкет даны в приложении).

Проводиться 1 раз в полгода

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках.

2.4. Формы аттестации и контроля

- Таблицы оценок
- Итоги участия в праздниках на воде (Приложение 1)

2.5. Методическое обеспечение программы

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

Педагогические технологии

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в хореографической студии, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная (сводная репетиция двух или более групп).

Методы обучения

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в хореографической студии, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная (сводная репетиция двух или более групп).

Типы учебного занятия по дидактической цели:

1. Вводное;
2. Занятие первичного ознакомления с материалом;
3. Занятие усвоения новых знаний;
4. Занятие применения полученных знаний на практике;
5. Занятие закрепления, повторения и обобщения;
6. Смешанное или комбинированное;

7. Контрольное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия: практическое занятие, встречи с интересными людьми, вебинары, видеоконференции, концерт, круглый стол, мастер-классы, презентации, семинары, тренинги, форумы, чемпионаты, экскурсии и др.

Дидактические материалы

Таблица 3

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Введение в предмет. Техника безопасности.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
3.	Движение ногами кролем на спине и кролем на груди	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
4.	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
5.	Движение рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
6.	Выполнение простейших поворотов в плавании кролем на спине и кролем на груди.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
7.	Выполнение стартов в плавании кролем на спине и кролем на груди.	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.
8.	Контрольные занятия	Учебно-наглядные пособия, видеотека. Электронная энциклопедия. Тренировочные доски, ласты.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся в бассейне.

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Аквапалка (нудлс)
2. Акватренер двойной
3. Акватренер с поясом
4. Дорожка ортопедическая
5. Дорожка резиновая
6. Доска-калабашка
7. Жилет плавательный спасательный (страховочный)
8. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
9. Катушка для хранения разделительных дорожек
10. Коврик резиновый
11. Комплект для подводного плавания
12. Контактные элементы
13. Крепление для спасательного круга
14. Круг спасательный (детский облегченный)
15. Мяч резиновый
16. Надувные круги и нарукавники для плавания
17. Поплавок цветной (флажок)
18. Пояс с петлей для обучения плаванию
19. Разделительная волногасящая дорожка
20. Разделительная дорожка

Кадровое обеспечение программы. Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне - профессиональным) педагогическим образованием и квалификацией по профилю «дошкольное образование», «начальное образование» или педагог дополнительного образования с высшим (средне - профессиональным) педагогическим образованием, прошедший переподготовку по соответствующему профилю.

Педагог должен иметь навыки работы с интерактивной панелью, игровым многофункциональным столом.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель: способствовать нравственному, умственному, эмоциональному, физическому, эстетическому развитию личности ребенка, раскрытию ее физической выносливости и спортивных способностей.

3.2. Задачи:

- формирование основ гражданственности и патриотизма как важнейших духовно- нравственных и социальных ценностей;
- формирование культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формирование физической выносливости;
- формирование у обучающихся знаний и представлений о спортивных достижениях соотечественников.

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

Формы деятельности: праздник, конкурс, сюжетно-ролевые и социальные игры, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: нравственное, социальное, гражданско-патриотическое, эстетическое, здоровьесберегающее.

3.4. Планируемые результаты:

- У обучающихся будут сформированы представления о таких понятиях как «дружба», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»; развит интерес к обычаям и традициям народов, проживающих на территории России; воспитано чувство гордости за свою страну, республику, город.
- Сформирована культура сохранения и совершенствования собственного здоровья; ценностное отношение к собственной жизни и здоровью и окружающих.
- Сформированы представления знания и представления о спортивных достижениях соотечественников.
- Созданы условия для общения детей и родителей на основе эмоционально-ценностных отношений; сформирована нравственная и психологическая атмосфера доверия между родителями и педагогами.

4. Календарный план воспитательной работы объединения «Касатки» на 2025-2026 уч.год.

Таблица 4

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма, тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		День знаний (1 сентября)	1	Спортивная викторина «О, спорт, ты -мир!»	Бассейн	Наблюдение
2	Ноябрь		Всемирный день защиты животных	1	Мини- соревнова ния «Я- лучший!»	Бассейн	Наблюдение
3	Декабрь		Месячник календарно- обрядовых праздников (Рождество, Старый Новый год, Крещение)	3	Показате льные выступлен ия для родителей	Бассейн	Наблюдение
4	Февраль		День защитника Отечества (23 февраля)	1	мини- проекты «Защитни ки Отечеств а»	Бассейн	Творческое задание
5	Март		Международный женский день (8 марта)	1	Поздравле ние девочек «Весенний цветочек»	Бассейн	Творческое задание
6	Апрель		«Пасхальный благовест»	1	Беседа	Конфере нц-зал	Творческое задание
7	Май		День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 (9 мая)	1	Просмотр видеофиль ма «Военная история»	Бассейн	Творческое задание
8	Май		Выход на родительские собрания	1	информир ование родителей о творчески х успехах детей за год	Бассейн	Опрос

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1.Список рекомендованной литературы для педагогов

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
1. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
2. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
3. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
4. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
5. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
6. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
8. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
9. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
10. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
12. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
13. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
14. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
15. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013

5.2. Список рекомендованной литературы для родителей:

1. Антонюк С.Д. Адаптивная составляющая современной системы дополнительного образования: учебно-методическое пособие / С.Д. Антонюк, Л.Н. Макарова. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2003. – 91 с.
2. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М.: ФОН, 1996.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Сов. спорт, 2004. – 96 с.
5. Воспитание и обучение детей с нарушением развития, М.: Школьная пресса. Копырина Е.В. коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата на занятиях плаванием. 2006, №2, с.1-96.
6. Власова Т.А., Певзнер М.С. о детях с отклонениями в развитии. 2-е изд., испр. и доп. М.: Просвещение, 1973.
7. Дмитриев А.А. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: сб. материалов по физической

культуре и спорту инвалидов / В.С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е.В. Киселева. – Махачкала, 1993. – С. 44-70.

8. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2000. – 240 с.

9. Зайцева В.Н. Коррекционное значение плавания в процессе физического воспитания глухих школьников младших классов: Автореф. ...канд. пед. наук. - М. -1987. - 25с.

10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. Л.В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2002. – 212 с.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.		занятием условиях.	
--	--	--------------------	--

Приложение 2

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	1	Введение. Знакомство с детьми. Беседа по ТБ	Комбинированное	Бассейн
2.	1	Цели и задачи секции	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
3.	1	Теория на тему о строении и функциях организма	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
4.	1	Обучение дыханию, и погружения в воду	Практические задания	Бассейн
5.	1	Упражнения для освоения с водой	Практические задания	Бассейн
6.	1	Скольжение с доской в руках	Практические задания	Бассейн
7.	1	Скольжение без доски	Беседа / получение новых знаний	Бассейн

8.	1	Скольжение с доской и работой ног	Практические задания	Бассейн
9.	1	Скольжение без доски с работой ног	Комбинированное	Бассейн
10.	1	Обучение гребку на задержке дыхания	Комбинированное	Бассейн
11.	1	Переменная работа рук и ног на задержке дыхания	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
12.	1	Выполнение гребка с параллельным вдохом и выдохом	Комбинированное	Бассейн
13.	1	Выполнение гребка с параллельным вдохом и выдохом	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
14.	1	Выполнение координированных движение рук и ног	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
15.	1	Выполнение координированных движение рук и ног	Практические задания	Бассейн
16.	1	Упражнение на совершенствование кроля на груди	Практические задания	Бассейн
17.	1	Подготовительные упражнения для обучения плаванием кролем на спине	Практические задания	Бассейн
18.	1	Скольжение на спине с доской в руках	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
19.	1	Скольжение на спине с работой ног	Практические задания	Бассейн
20.	1	Скольжение на спине с работой ног	Комбинированное	Бассейн
21.	1	Подводящие упражнения для работы рук кролем на спине	Комбинированное	Бассейн
22.	1	Подводящие упражнения для работы рук кролем на спине	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
23.	1	Попеременная работа рук и ног кролем на спине	Комбинированное	Бассейн
24.	1	Попеременная работа рук и ног кролем на спине	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
25.	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
26.	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Практические задания	Бассейн
27.	1	Работа кролем на груди и на спине	Практические задания	Бассейн

28.	1	Работа кролем на груди и на спине	Практические задания	Бассейн
29.	1	Работа кролем на груди и спине	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
30.	1	Работа кролем на груди и спине	Практические задания	Бассейн
31.	1	Работа кролем на груди и спине	Комбинированное	Бассейн
32.	1	Прохождение дистанции 25 м кролем на груди без учета времени	Комбинированное	Бассейн
33.	1	Прохождение дистанции 25 м кролем на груди без учета времени	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
34.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Комбинированное	Бассейн
35.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
36.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Беседа / получение новых знаний	Бассейн
37.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Практические задания	Бассейн
38.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Практические задания	Бассейн
39.	1	Подводящие упражнения для работы ног баттерфляем	Практические задания	Бассейн
40.	1	Попеременная работа рук и ног способом баттерфляй	Практические задания	Бассейн
41.	1	Попеременная работа рук и ног способом баттерфляй	Практические задания	Бассейн
42.	1	Совершенствование плавания стилем баттерфляй	Практические задания	Бассейн
43.	1	Совершенствование плавания стилем баттерфляй	Практические задания	Бассейн
44.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
45.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
46.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
47.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн

48.	1	Попеременная работа рук и ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
49.	1	Попеременная работа рук и ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
50.	1	Совершенствование плавания стилем баттерфляй	Практические задания	Бассейн
51.	1	Совершенствование плавания стилем баттерфляй	Практические задания	Бассейн
52.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
53.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
54.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
55.	1	Подводящие упражнения работы ног стилем плавания брасс	Практические задания	Бассейн
56.	1	Совершенствование стиля плавания брасс	Практические задания	Бассейн
57.	1	Совершенствование стиля плавания брасс	Практические задания	Бассейн
58.	1	Проплыwanie дистанции 25 м баттерфляем без учета времени	Практические задания	Бассейн
59.	1	Проплыwanie дистанции 25 м брассом без учета времени	Практические задания	Бассейн
60.	1	Обучение старта в воду (подводящие упражнения, спады в воду)	Практические задания	Бассейн
61.	1	Обучение старта в воду	Практические задания	Бассейн
62.	1	Обучение старта в воду	Практические задания	Бассейн
63.	1	Обучение поворотов в воде	Практические задания	Бассейн
64.	1	Обучение поворотов в воде	Комбинированное	Бассейн
65.	1	Ознакомление с дистанцией комплексное плавание	Комбинированное	Бассейн
66.	1	Обучение комплексному плаванию	Практические задания	Бассейн
67.	1	Обучение поворотов в воде	Практические задания	Бассейн
68.	1	Обучение поворотов в воде	Практические задания	Бассейн

69.	1	Ознакомление с дистанцией комплексное плавание	Практические задания	Бассейн
70.	1	Обучение комплексному плаванию	Практические задания	Бассейн
71.	1	Обучение комплексному плаванию	Практические задания	Бассейн
72.	1	Контрольное занятие	Практические задания	Бассейн