Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 95 «Планета детства»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
от 30.08 2022 протокол №1

Хвалева Татьяна Викторовна

Основание: Я подтверждаю этот документ своей электронной подписью
Местоположение: г. Великий Новгород
2023-05-18 15:30:45

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 95»
от 01.09.2022 № 71-од

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфинчики»

уровень освоения программы: ознакомительный.

возраст обучающихся: 5-7 лет

срок реализации: 1 год.

Разработчик программы:
Хвалев Кирилл Владимирович,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород,

2022

## 2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ознакомительного уровня «Дельфинчики» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, автор Воронова Е. К.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) и предусмотрена для реализации в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 95» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что умение плавать является жизненно необходимым навыком для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь. Занятия плаванием также имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

**Новизна** программы заключается в том, что она переработана и адаптирована к условиям дошкольной образовательной организации.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Цель:** обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- познакомить детей с основными стилями плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- формировать представление о водных видах спорта;
- познакомить детей с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной среде;

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации внесены следующие изменения:

- уменьшена продолжительность обучения: данная программа рассчитана на 1 год работы с детьми в возрасте 5-7 лет (68 часов в год, 2 часа в неделю в течение 1 года).

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, **5-7 лет**.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы** – 1 год обучения: 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские одновозрастные группы в количестве от 8 до 12 человек.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН 2.4.4.3172-14 из расчета не менее 4,0 м$^2$ на одного обучающегося.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

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.

**Продолжительность занятий** выдержана в соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21: 2 раза в неделю по 25- 30 мин.

**Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

Обучающийся должен **знать**:

- основы здорового образа жизни;
- знать технику координированных движений рук и ног по типу кроля:
- иметь представление об основных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- иметь представление о водных видах спорта.

Обучающийся должен **уметь**:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине без опоры, в сочетании с работой

рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль» («брасс» - индивидуально) на груди и спине с полной координацией движений.

**Способами определения результативности** реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

## 3. Содержание программы

### 3.1. Учебно-тематический план

| № | Название темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего часов | Теоретические занятия | Практические занятия | |
| 1 | Правила безопасности поведения на воде | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 2 | Организованный вход в воду | 1 | 0 | 1 | Контрольное тестирование. |
| 3 | Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине | 1 | 0 | 1 | Контрольное тестирование. |
| 4 | Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой | 8 | 1 | 7 | Контрольное тестирование. |
| 5 | Выдохи в воду | 7 | 1 | 6 | Контрольное тестирование. |
| 6 | Лежание в воде на груди и на спине | 6 | 1 | 5 | Контрольное тестирование. |
| 7 | Скольжение в воде на груди и на спине | 6 | 1 | 5 | Контрольное тестирование. |
| 8 | Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля | 8 | 1 | 7 | Контрольное тестирование. |
| 9 | Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине | 8 | 1 | 7 | Контрольное тестирование. |
| 10 | Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду. | 8 | 1 | 7 | Контрольное тестирование. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Облегченные способы плавания | 8 | 2 | 6 | Контрольное тестирование. |
| 12 | Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине) | 5 | 1 | 4 | Контрольное тестирование. |
| | Итоговое занятие. | | | 1 | Контрольное тестирование. |
| | Итого: | **68** | 11 | 55 | |

**3.2. Содержание учебного плана.**

**Тема №1. Правила безопасности поведения на воде.** (1 час)

Теория: Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах, через рассматривание картин, знаков, схем;

**Тема №2. Организованный вход в воду.** (1 час)

Теория: Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, иллюстраций.

Практика: Упражнения для ОФП в зале сухого плавания: строевые упражнения; ОРУ, направленные на развитие и укрепление всех групп мышц; развития координации; упражнения с отягощением для мышц рук и ног.

Спуск в воду с последующим погружением, уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудлс и др. Формировать умение при этом открывать глаза, разглядывать под водой предметы.

Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут безбоязненно и уверенно входить в воду.

Форма контроля. Контрольное тестирование.

**Тема №3. Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.** (1 час)

Теория: Беседа на тему «Закаляйся смолоду!». Формирование представлений о пользе водных процедур для оздоровления и закаливания организма. Знакомство с разными способами закаливания водой: утреннее полоскание горла холодной водой; обливание тела от шеи до пояса; хождение по «мокрым дорожкам»; прохладные ножные ванны; обтирание тела мохнатой варежкой или влажным полотенцем; принятие ванны, душа; купание в реке, пруду, озере. Знакомство с некоторыми правилами закаливания.

Практика: Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом с приседанием, на коленях; с приседанием, шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками, галопом правым и левым боком.

Передвижения в воде прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; с подныриванием; с выпрыгиванием из воды, доставая подвешенный предмет; из обруча в обруч; отталкиваясь от воды руками.

Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут передвигаться по дну бассейна разными способами.
Форма контроля. Контрольное тестирование

**Тема №4. Погружение в воду с открытием глаз, передвижение и ориентировка под водой.** (8 часов)

Теория: Ознакомление с профессиями людей, связанными с водой и умением хорошо плавать (аквалангист, спасатель, спортсмен, тренер, работник дельфинария, эколог и др.). Беседы, чтение и рассматривание книг, просмотр видео и мультфильмов.
Практика: Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 4, 8, 16, 20, 32 счета), развивать умение собирать предметы со дна; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку»); проходить в тоннель и др.
Прыжки в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед-вверх, в длину (войти ногами в воду); руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»).
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут погружаться в воду, открывать глаза в оде. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
Форма контроля. Контрольное тестирование

**Тема №5. Выдохи в воду.** (7 часов)

Теория: Опыты, эксперименты с водой, поисковая деятельность; закрепление представлений детей о свойствах воды. Изготовление атрибутов и игрушек для игр и экспериментирования в бассейне.
Практика: Закрепление умения правильно дышать в воде: делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха; задерживать дыхание на максимально возможное время; делать вдох легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Развивать умение согласовывать вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы.
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут выполнять серию выдохов в воду.
Форма контроля. Контрольное тестирование

**Тема №6. Лежание в воде на груди и на спине.** (6 часов)

Теория: Закрепление представлений детей об экологической системе «Океания» (условия обитания, растительный и животный мир, взаимосвязи, влияние человека, польза для человека, моделирование системы взаимосвязей, взаимозависимостей).
Практика: Лежание на груди, на спине с усложнением заданий, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны). Лиц в воде с открытыми глазами. Увеличение глубины воды. Выполнение знакомых упражнений на качество и длительность, с применением элементов соревнования. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут лежать в воде на груди и спине.
Форма контроля. Контрольное тестирование

**Тема №7. Скольжение в воде на груди и на спине.** (6 часов)

Теория: Расширение представлений о водных видах спорта: плавание разными стилями, ватерполо.
Практика: Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая работу рук и ног; скользить на спине, отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде); скользить, сочетая движения рук, ног и дыхания.
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут скользить в воде на груди и спине с работой рук и ног.
Форма контроля. Контрольное тестирование
**Тема №8. Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля.** (8 часов)
Теория: Обзор и обсуждение соревнований по плаванию (телеканал «Спорт»).
Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.
Отработка движений ног как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут плавать способом кроль и брасс.
Форма контроля. Контрольное тестирование
**Тема №9. Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине.** (8 часов)
Теория: Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений; графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.
Практика: Обучение и закрепление техники выполнения движений целиком и по частям в зале и в воде.
Отработка движений рук как при плавании способом кроль и брасс: в зале, на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в сочетании с работой ног, в согласовании с дыханием.
Ожидаемый результат Обучающиеся смогут плавать способом кроль и брасс.
Форма контроля. Контрольное тестирование
**Тема №10. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и выдохом в воду.** (8 часов)
Теория: Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, при освоении техники плавания, при нарушениях правил игры; предупреждение и устранение ошибок детей.
Практика: Плавание на груди с переменными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Плавание на спине с переменными движениями ног и рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук: попеременные (с выносом и без), одновременные. Сочетание одновременных движений рук с попеременным движением ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду.
Игры, связанные с координацией движений рук и ног.
Ожидаемый результат Обучающиеся смогут плавать способом кроль и брасс в полной координации.
Форма контроля. Контрольное тестирование
**Тема №11. Облегченные способы плавания** (8 часов)

Теория: Показ разных техник плавания (иллюстрации, схемы, образец педагога или ребенка). Анализ и обсуждение правильности выполнения детьми разных техник плавания.
Практика: Гребковые движения руками на суше и в воде, стоя или передвигаясь по дну. Плавание за счет движений руками (с опорой в ногах, без опоры – ноги вытянуты, сжаты, разведены). Плавание облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля без выноса рук на груди и спине, попытки плавания с выносом рук. Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения.
Плавание брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания.
Ожидаемый результат Обучающиеся смогут плавать способом кроль и брасс в полной координации.
Форма контроля. Контрольное тестирование
**Тема №12. Спортивные способы плавания (кроль на груди и спине).** (5 часов)
Теория: Подготовка к спартакиаде дошкольников: выбор названия команды, девиза, приветствия, изготовление эмблем, подарков-сувениров для команды соперников.
Практика: Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания. Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Игры, эстафеты, соревнования в воде с использованием изученных способов плавания.
Ожидаемый результат. Обучающиеся смогут плавать способом кроль и брасс в полной координации.
Форма контроля. Контрольное тестирование

## 4.Условия реализации программы.

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в бассейне.

Перечень оборудования и материалов, необходимых для реализации программы.

1. Плавательные доски - 12штук
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров – 12 штук
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров -12 штук
4. Надувные круги разных размеров 12 штук.
5. Нарукавники – 24 штуки
6. Поролоновые палки (нудлсы) – 12 штук.
7. Мячи разных размеров 12 штук.
8. Обручи – 12штук.
9. Шест – 1 штука.
10. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
11. Одежда для занятий – плавки, резиновая шапочка, по необходимости, очки для купания.

Для передвижения по детскому саду и после занятий: махровые или фланелевые халаты, обувь на резиновой подошве.

Для мытья: мочалка, мыло, полотенце.

**4.2. Иформационное обеспечение.**

Аудио-, видео-, фото-, интернет- источники.

**4.3. Кадровое обеспечение.**

Обучение плаванию в детском саду ведет инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи. Инструктору по плаванию необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Инструктору по плаванию полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

## 4.4. Методические материалы.

**Методы обучения:**

-наглядный – показ, имитация упражнений, помощь педагога, зрительные и звуковые ориентиры.

- словесный – рассказ, объяснения, указания, команды, название упражнений.

- практический – повторение упражнений, игровой метод, круговая тренировка, контрольные задания.

**Формы организации образовательного процесса –** групповая, фронтальная**.**

Рекомендуемая структура занятия:

1. Подготовительная часть — проводится на суше и включает несколько упражнений общеразвивающего характера для подготовки организма к плаванию и упражнений, имитирующих плавательные движения;
2. Основная часть — проводится в воде, где выполняются упражнения на овладение техникой плавания, организуются подвижные игры на совершенствование усвоенных движений;
3. Заключительная часть — включает в себя свободное, произвольное плавание.

**Дидактические материалы.**

**Рекомендуемые игры и упражнения:**

Игры и упражнения для развития кистей рук: «Улитка», «Коза», «Фонарик», «Оса», «Человечки», «Ушки у зайца», «Крыша у дома», «Домик», «Алые цветы», «Засолка капусты» и др.

Игры на передвижение в воде: «Белые медведи», «Караси и карпы», «Переправа», «Футбол» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Маятник», «Змея», «Хлопок» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Вода кипит», «Буря в море», «Песенка рыбкам», «Аквалангисты» и др.

Игры на закрепление навыков погружения под воду: «Водолазы», «Найди клад», «Поезд едет в тоннель», «Щука и рыбы», «Удочка», «Сомбреро», «Охотники и утки», «Салки». Открывание глаз в воде: «Самый внимательный», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чьё звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука», «Кто лучше?», «Кто дальше?» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий» и др.

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

***Лекционный материал***

1. Беседы для детей «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Закаляйся смолоду!», «О пользе плавания», «Кто живет в воде?» (растительный и животный мир водоемов), «Профессии людей, связанные с водой и умением плавать», «Мы с водою дружим очень, - каждый быть здоровым хочет!» и др.
2. Консультации для родителей «Вода дарит здоровье», «Каждый человек должен уметь плавать», «Воспитываем здоровых детей», «Вода не прощает неосторожности», «Развитие гибкости» и др.

**Список литературы**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

| № | месяц | Время проведения занятия | Форма проведения занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Правила поведения на воде | Бассейн | Опрос |
| 2 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Организованный вход на воду | Бассейн | Контрольное тестирование. |
| 3 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Передвижение в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине | Бассейн | Контрольное тестирование. |
| 4 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Погружение под воду | Бассейн | |
| 5 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Погружение под воду: с головой | Бассейн | |
| 6 | 9 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду: из положения сидя | Бассейн | |
| 7 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду: из положения сидя и стоя | Бассейн | |
| 8 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду вперед-вверх | Бассейн | |
| 9 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду: в длину (войти ногами в воду); | Бассейн | |
| 10 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду: руками вперед; | Бассейн | |
| 11 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Прыжки в воду: спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»). | Бассейн | Контрольное тестирование. |
| 12 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Выдохи в воду. | Бассейн | |
| 13 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Выдохи в воду: глубокий вдох. | Бассейн | |
| 14 | 10 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Выдохи в воду. задерживание дыхания. | Бассейн | |
| 15 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Выдохи в воду. задерживание дыхания на максимально возможное время; | Бассейн | |
| 16 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Выдохи в воду через рот. | Бассейн | |
| 17 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы. | Бассейн | |
| 18 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Вдох и выдох с движениями ног, рук, затем головы. | Бассейн | Контрольное тестирование. |
| 19 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Лежание на груди, на спине. | Бассейн | |
| 20 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Лежание на груди – руки, ноги вытянуты | Бассейн | |
| 21 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Лежание на груди - руки, ноги в стороны | Бассейн | |
| 22 | 11 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Лежание на спине - руки, ноги вытянуты | Бассейн | |
| 23 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Лежание на спине – руки, ноги в стороны | Бассейн | |
| 24 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Лежание на груди , на спине - руки, ноги вытянуты, в стороны. | Бассейн | Контрольное тестирование «Звезда» |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Скольжение в воде на груди и на спине. | Бассейн | |
| 26 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску | Бассейн | |
| 27 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Свободное скольжение на груди с работой рук или ног | Бассейн | |
| 28 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Свободное скольжение на груди с поворотом головы для вдоха | Бассейн | |
| 29 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Скольжение на спине с опорой на плавательную доску и без опоры; | Бассейн | |
| 30 | 12 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Скольжение на спине с работой ног | Бассейн | Контрольное тестирование «Стрелка» |
| 31 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Координационные возможности в воде: движение ногами по типу кроля. | Бассейн | |
| 32 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног как при плавании способом кроль и брасс. | Бассейн | |
| 33 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног из разных положений | Бассейн | |
| 34 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног на месте | Бассейн | |
| 35 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног в движении | Бассейн | |
| 36 | 01 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног с опорой | Бассейн | |
| 37 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног в разном темпе | Бассейн | |
| 38 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений ног в согласовании с дыханием | Бассейн | Контрольное тестирование |
| 39 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине. | Бассейн | |
| 40 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук как при плавании способом кроль и брасс. | Бассейн | |
| 41 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук из разных положений | Бассейн | |
| 42 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук на месте | Бассейн | |
| 43 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук в движении | Бассейн | |
| 44 | 02 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук с опорой | Бассейн | |
| 45 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук в разном темпе | Бассейн | |
| 46 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Отработка движений рук в согласовании с дыханием | Бассейн | Контрольное тестирование |
| 47 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание движений руками и ногами. | Бассейн | |
| 48 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание на груди с переменными движениями рук и ног. | Бассейн | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 49 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание на спине с переменными движениями рук и ног. | Бассейн | |
| 50 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Совершенствование координационных возможностей в воде: движения ног по типу кроля. | Бассейн | |
| 51 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Совершенствование координационных возможностей в воде: движение рук попеременные и одновременные. | Бассейн | |
| 52 | 03 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Совершенствование координационных возможностей в воде: сочетание одновременных движений рук с попеременным движением ног. | Бассейн | |
| 53 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Совершенствование координационных возможностей в воде: дыхание произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду. | Бассейн | |
| 54 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Игры, связанные с координацией рук и ног. | Бассейн | Контрольное тестирование «Торпеда». |
| 55 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Техники плавания. | Бассейн | |
| 56 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Техники плавания. | Бассейн | |
| 57 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание за счет движений руками. | Бассейн | |
| 58 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание за счет движений руками. | Бассейн | |
| 59 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание облегченными способами. | Бассейн | |
| 60 | 04 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание брассом при помощи ног. | Бассейн | |
| 61 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание брассом в свободном плавании, при помощи работы рук.. | Бассейн | |
| 62 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание брассом в свободном плавании, при помощи работы рук и ног и дыхания. | Бассейн | Контрольное тестирование «Водолазы» |
| 63 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Теория | 1 | Спортивные способы плавания. | Бассейн | |
| 64 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание кролем на груди и спине. | Бассейн | |
| 65 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание кролем на груди и спине в полной координации. | Бассейн | |
| 66 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание кролем на груди и спине в полной координации. | Бассейн | |
| 67 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Плавание кролем на груди и спине в полной координации. | Бассейн | Контрольное тестирование «Водолазы» |
| 68 | 05 | 9.00-9.30<br>9.40-10.05<br>11.30-11.55 | Практика | 1 | Итоговое занятие | Бассейн | Контрольное тестирование |