

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«Синхронное плавание»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Турцевич Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность:

Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Адресат программы:

Характеристика категории обучающихся по программе, возрастные особенности, иные медико-психолого- педагогические характеристики:

- дети 7-10 лет с начальной степенью сформированности интереса и мотивации к занятиям плаванием;
- с минимальным уровнем способностей и знаний в данной предметной области;
- минимального уровнем физической и практической подготовки;
- с разрешением врача заниматься плаванием.

Цель и задачи программы:

Цель – создание условий для занятий детей синхронным плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, и синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить плавательным умениям и навыкам.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитывать двигательную культуру;

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить артистические, эмоциональные качества у детей;
- развить физические данные;
- развить интерес к творческой деятельности;
- развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья ребенка;
- повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

Условия реализации программы:

- программа «Синхронное плавание» рассчитана на 7 месяцев обучения. Занятия проводятся в малом бассейне 10х6 метров,
- продолжительность образовательного процесса 1,5 часа в неделю

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Программа строится по принципу от «простого к сложному». В практику внедряются наиболее эффективные методы обучения. Применяются методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод: объяснение заданий, команды, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
2. Фронтальный: выполнение всей группой одного задания
3. Групповой: выполняется в подгруппах с учетом уровня освоения
4. Индивидуальный: предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения
5. Круговой: выполнение серий упражнений на специально оборудованных местах, расположенных по кругу
6. Повторный: повторение упражнений через короткие промежутки отдыха
7. Интервальный: чередование интервалов высокой интенсивности и отдыха, для улучшения выносливости
8. Соревновательный
9. Игровой: спортивные и подвижные игры на воде, для всестороннего развития и повышения мотивации

Материально техническое оснащение

Реализация программы проводится в плавательном бассейне 10 метров со следующим оборудованием и спортивным инвентарем:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,

- резиновые мячи,
- нудлы,
- колонка для воспроизведения музыкальных композиций

Планируемые результаты

В синхронном плавании оценивается техника исполнения 3 характеристик - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети, находясь на небольшой глубине, должны выполнять четкие и уверенные движения от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1. Общая физическая подготовка на суше

- Лежа на спине перейти в положение сидя (раз) 12-15
- Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз) 15
- Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.) 20
- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.) 17
- Отжимания (из упора лежа) (раз) 15

- Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой/палкой (см) расстояние 50

2. Плавательная подготовка

- Плавание кроль 25м б/у времени
- Плавание на спине 25м б/у времени
- Плавание брасс 25м б/у времени
- Плавание дельфин 25м б/у времени
- Плавание вольный стиль 50м - б/у времени
- Плавание кроль 25м (с) - 25,00
- Плавание комплексное 100м - б/у времени

3. Специальная физическая подготовка на суше

- Шпагаты (см):
- -продольный
- -прямой
- Гимнастический мост (см) 40
- Стойка на лопатках - выполнить технически правильно
- Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно
- Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно
- Стойка в хореографических позициях выполнить технически правильно
- Кувырок вперед выполнить технически правильно
- Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно
- Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты
- Супинация предплечья (имитация опорного гребка)- выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

- Ходьба в экбите 10 м руки вверх «замок»)
- Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каное) 25м
- Исполнение простейших фигур на оценку
- Проплывание в позициях
- -угол вверх одной 15м
- -угол вверх двумя 10м
- -фламинго 10м
- Исполнение фигур обязательной программы (по жеребьевке)

Контрольное исполнение комбинационных упражнений выполнить технически правильно

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Перечень разделов, наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретические занятия				
	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.	1	-	1	Беседа

	Беседа о синхронном плавании.	1	-	1	Беседа
2	Практические занятия				
	Общефизическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, силовых, общей выносливости	-	11	11	Технический контроль
	Специальная физическая подготовка	-	11	11	Технический контроль
	Техническая подготовка	-	13	13	Технический контроль
3	Соревнования.	-	2	2	Этапный контроль
4	Выполнение контрольных нормативов	-	2	2	Текущий контроль
5	Итоговое занятие	-	1	1	Этапный контроль
	Итого:	2	40	42	

Объекты контроля:

- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам
- уровень и качество выполнения упражнений
- мастерство, культура, техника исполнения
- степень самостоятельности в приобретении знаний
- развитие творческих способностей

Оценочные и методические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов.
1	Теоретические знания	Традиционная (Рассказ)	Словесный	Видеоматериал	Беседа
2	Практические занятия	Традиционная (Рассказ) Нетрадиционная (Показ)	Словесный; наглядный; практический	Доски; нудлы; мячи; тонущие игрушки; музыкальное сопровождение	Технический контроль
3	Соревнования	Традиционная (Рассказ) Нетрадиционная (Показ)	Практический	Доски; нудлы; мячи; тонущие игрушки; музыкальное сопровождение	Технический контроль
4	Контрольные нормативы	Традиционная (Рассказ) Нетрадиционная (Показ)	Практический	Доски; нудлы; мячи; тонущие игрушки; музыкальное сопровождение	Текущий контроль
5	Итоговое занятие	Традиционная (Рассказ) Нетрадиционная (Показ)	Практический	Доски; нудлы; мячи; музыкальное сопровождение	Итоговый этапный контроль

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2025	30.04.2026	28	28	42	1 р/н по 1,5 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Синхронное плавание»

на 2025-2026 учебный год

год обучения: 1
возраст учащихся: 7-10
срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Турцевич Марина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025-2026

Пояснительная записка

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить плавательным умениям и навыкам.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развить артистические, эмоциональные качества у детей;
- развить физические данные;
- развить интерес к творческой деятельности;
- развить внимание, наблюдение, воображение, память, мышление;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде.

Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья ребенка;
- повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки.

Планируемые результаты

В синхронном плавании оценивается техника исполнения 3 характеристик - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети, находясь на небольшой глубине, должны выполнять четкие и уверенные движения от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1. Общая физическая подготовка на суше

- Лежа на спине перейти в положение сидя (раз) 12-15
- Лежа на спине подъем ног до касания пола за головой (раз) 15
- Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.) 20
- Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.) 17
- Отжимания (из упора лежа) (раз) 15
- Выкрут рук в плечевом суставе с веревкой/палкой (см) расстояние 50

2. Плавательная подготовка

- Плавание кроль 25м б/у времени
- Плавание на спине 25м б/у времени
- Плавание брасс 25м б/у времени
- Плавание дельфин 25м б/у времени
- Плавание вольный стиль 50м - б/у времени
- Плавание кроль 25м (с) - 25,00
- Плавание комплексное 100м - б/у времени

3. Специальная физическая подготовка на суше

- Шпагаты (см):
- -продольный
- -прямой
- Гимнастический мост (см) 40
- Стойка на лопатках - выполнить технически правильно
- Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно
- Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно
- Стойка в хореографических позициях выполнить технически правильно
- Кувырок вперед выполнить технически правильно
- Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно

- Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты
- Супинация предплечья (имитация опорного гребка)- выполнить технически правильно

4. Техническая подготовка на воде

- Ходьба в экбите 10 м руки вверх «замок»)
- Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25м
- Исполнение простейших фигур на оценку
- Проплавание в позициях
- -угол вверх одной 15м
- -угол вверх двумя 10м
- -фламинго 10м
- Исполнение фигур обязательной программы (по жеребьевке)

Контрольное исполнение комбинационных упражнений выполнить технически правильно

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия
1	Техника безопасности. Вводный инструктаж. Проверка плавательной подготовки.	1,5	
2	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди. «Поплавок», «звездочка», «медуза». Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой.	1,5	
3	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой. Игры «море волнуется», «торпеда». Упражнения на задержку дыхания.	1,5	
4	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой. Игры «море волнуется», «торпеда». Упражнения на задержку дыхания. Техника работы ног кролем на спине без опоры. Игра «Стрелочка». Упражнения на задержку дыхания.	1,5	
5	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Техника работы ног кролем на груди без опоры. Игры «буря в море», «кто дальше пронырнет». Упражнения на задержку дыхания.	1,5	
6	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника работы рук кролем на спине, на груди с подвижной опорой, без опоры. Игра «лягушата», «эстафета». Упражнения на задержку дыхания. Обучение кувырмам вперед в воде.	1,5	

7	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине, кролем на груди. Упражнения на задержку дыхания. Кувырки в воде.	1,5	
8	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Плавание кролем на спине, кролем на груди. Упражнения на задержку дыхания. Кувырки в воде.	1,5	
9	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Плавание кролем на спине, кролем на груди. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения «хождение на руках», «кувырки».	1,5	
10	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Плавание кролем на спине, кролем на груди. Техника плавания на боку. Упражнения на обучения поддерживающих гребков. Упражнения «хождение на руках», «кувырки».	1,5	
11	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Плавание кролем на спине, на груди, на боку. Упражнения на обучение «стандартного гребка» (продвигающих гребков), обучение «обратного гребка» (продвигающих гребков). Упражнение «под коленки», «кувырки»	1,5	
12	ОРУ, Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Техника работы ног брассом. Упражнение на обучение «обратного гребка» (продвигающих гребков), «торпеда» (продвигающего гребка). Упражнение «под коленки», «прыжки на руках».	1,5	
13	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника работы рук брассом. Упражнение на обучение «Омар» (продвигающего гребка), «Торпеда» (продвигающего гребка). Упражнение «под коленки», «прыжки на руках». Обучение «Экбиты» на месте. Обучение фигуре «Угол вверх одной ногой».	1,5	
14	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Согласование техники работы рук, ног, дыхания при плавании брассом. Упражнение на обучение «Дельфин» (продвигающего гребка). Обучение «Экбиты» в движении лицом и спиной вперед. Обучение фигуре «Угол вверх одной и поочередно.».	1,5	
15	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Плавание брассом. Совершенствование техники продвигающих гребков, Упражнение на обучение «Каное» (продвигающего гребка). Обучение техники «Экбиты».	1,5	

	Обучение фигуре «Угол вверх одной ногой, горизонтальный поворот».		
16	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника работы ног баттерфляем. Совершенствование техники продвигающих гребков. Совершенствование техники «Экбиты». Обучение фигуре «Угол вверх одной ногой, горизонтальный поворот». Кувырки согнувшись. Обучение фигуре «Каталина».	1,5	
17	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Техника работы рук баттерфляем. Обучение фигуре «Эйфель». Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем. Обучение фигуре «Эйфель». Обучение стартам и поворотам.	1,5	
18	ОРУ, акробатические упражнения, хореография. Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем. Обучение фигуре «Эйфель с выходом из воды прогнувшись». Обучение стартам и поворотам.	1,5	
19	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Плавание баттерфляем. Обучение фигуре «Фламинго». Совершенствование стартов и поворотов.	1,5	
20	ОРУ, акробатические упражнения, хореография и упражнения на гибкость, координацию, растяжку. Плавание баттерфляем. Обучение фигуре «Фламинго». Совершенствование стартов и поворотов. Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Плавание баттерфляем. Обучение фигуре «Круг назад».	1,5	
21	ОРУ, акробатические упражнения, хореография. Обучение фигуре «Фламинго с согнутой ногой», «Круг назад». Повтор всех изученных фигур.	1,5	
22	Составление индивидуальной или парной программы, повторение фигур.	1,5	
23	Составление индивидуальной или парной программы, повторение фигур.	1,5	
24	Составление индивидуальной или парной программы, повторение фигур.	1,5	
25	Составление индивидуальной или парной программы, повторение фигур.	1,5	
26	Проход программ.	1,5	
27	Проход программ.	1,5	
28	Соревнования по синхронному плаванию.	1,5	
Всего 42 часа			

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности в плавании, личностные качества

Текущий контроль – проводится раз в 2-3 месяца для проверки освоения программы, с целью корректировки образовательного процесса

Технический контроль – процесс оценки качества и количества технических действий спортсмена, оценка его технической подготовленности в целом. Проводится как во время тренировок и соревнований, так и после них.

Итоговый контроль - проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Содержание программы 1 года обучения:

1. Теоретические знания

Теория – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения синхронного плавания, о фигурах и гребках синхронного плавания, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Практика:

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;
- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.
- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, с координированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения на суше (имитационные) и в воде для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для развития подвижности в суставах; перекаты, статические упражнения на растягивание, упражнения на растягивание в динамике, складки, наклоны, шпагаты, махи, махи с удержанием, упражнения для увеличения выворотности суставов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: ускорения, прыжки, выполнение сложнокоординационных движений, выполнение упражнений с различным фиксированным движением рук и ног, упражнения в парах, в тройках и и.т., эстафеты, подвижные игры; упражнения с отягощением, в парах, выталкивания, выпрыгивания, поддержки, вертикали с удержанием. Упражнения для развития специальной выносливости: плавание на длинные дистанции спортивными способами плавания, плавание с элементами синхронного плавания с многократным повторением, плавание «горка», плавание в режиме многократное повторение базовых элементов; выталкивания, выпрыгивания, поддержки, гребки вверного типа с отягощением, опорные гребки с отягощением. Упражнения для развития координации: сложнокоординационных упражнения, повторение базовых элементов базовых элементов в различной последовательности, упражнения на согласование, упражнения в парах и группе, упражнения на перестроение. Имитационные упражнения: плавательные упражнения, выполняемые на суше.

Техническая подготовка.

Обучение дыханию: обучение рациональному дыханию, обучение дыханию в статических положениях и во время ходьбы, полные выдохи и вдохи.

Техника гребковых движений руками (скольжение): гребки вверного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Техника гребковых движений ногами: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Обучение плаванию кролем на груди и на спине: имитационные упражнения, движение руками и ногами кролем на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Обучение плаванию способом брасс, ноги дельфин: имитационные упражнения, движение руками и ногами брассом, дельфином на груди и на спине, упражнения на согласование движений, упражнения на скольжение, упражнения на дыхание, упражнения на захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение, упражнения на координацию движения.

Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки вверного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, экбиты, гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела, «пропеллер», «обратный пропеллер», стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда», «обратная торпеда» и т.д.

Изучение техники гребковых движений в положении «вертикаль»: изучение гребка «пропеллер», изучение опорного гребка, винтов, вращения, поворота, быстрых вращений, гребки на удержание и медленное погружение.

Изучение техники гребковых движений ногами в продвижении и выпрыгивании: гребки ногами на месте кролем, экбиты, выпрыгивания, попеременный брасс, дельфин, брасс, кроль на груди, на спине, на боку; дельфин на груди, на спине, на боку.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Изучение перестроения, равнения: упражнения на передвижение, на равнение, изучение рисунка, перестроение: круги, конфеты, гребенки, перетяжки; увеличение и уменьшение рисунка, плоскостной рисунок, рисунок в вертикали, композиционный рисунок в проплывах, перестроения на месте, перестроения в движении.

Постановка произвольных программ: имитационные упражнения, расчет музыкального сопровождения, базовые элементы, сочетание элементов, связки, движения руками, проплывы, перетяжки, поддержки, выталкивания, работа в парах, работа в группе, асинхронная работа.

Раздел постановка произвольных программ включает в себя:

Прослушивание и просчет музыкального сопровождения: определение ритма музыкального сопровождения, определение тематики музыки, расчет сбивок, расчет пауз, определение частей и тем музыкального сопровождения.

Изучение движений композиции: порядок движения композиции, движения на суше, вход в воду, связки, проплывы, перестроения, базовые элементы, вертикали, вращения, винты, выходы из-под воды, согласования движений, маршировки, медленные проплывы, комбинированные движения, асинхронные движения.

Изучение перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды.

Совершенствование перестроений и равнений: рисунок композиции, порядок перестроения, базовые точки равнения; равнение: в кругу, в линии, прочесы, перестроения в скольжении и проплывах; перестроения в выталкивании и выпрыгивании; перестроения под водой, по поверхности воды, перестроение в связках, удержание в равнении.

Согласование движений и музыкального сопровождения: имитационные упражнения на суше под счет и музыкальное сопровождение, имитационные упражнения перед зеркалом, композиционные упражнения в повторении челноком; композиционные упражнения с заменой места участницы.

3. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося.

Практика: Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

4. Соревнования. Выполнение контрольных нормативов

Практика: Контрольные нормативы. Определение уровня плавательной подготовленности. Показ произвольной композиции. Участие в соревнованиях согласно календарному плану.