

Учебно-тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинёнок»

Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практи- ка	
1	Мониторинг	2	1	1	Беседа, оценочные материалы
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.	1	1		Беседа
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	1		1	Практическое задание
4	Игры, с использованием выдоха в воду.	1		1	Практическое задание
5	Упражнение на всплывание.	1		1	Практическое задание
6	Лежание на груди.	2		2	Практическое задание
7	Лежание на спине.	2		2	Практическое задание
8	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	1		1	Практическое задание
9	Движение ног, опираясь на руки.	1		1	Практическое задание
10	Движение ног, лежа на груди с опорой.	1		1	Практическое задание
11	Разучивание движений руками как при плавании кролем.	2	1	1	Практическое задание
12	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля).	2	1	1	Практическое задание
13	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля).	2	1	1	Практическое задание
14	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног.	2		2	Практическое задание

15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении.	2	1	1	Практическое задание
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом.	2	1	1	Практическое задание
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	1		1	Практическое задание
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.	2	1	1	Практическое задание
19	Закрепление пройденного материала.	2		2	Контрольные нормативы
20	Мониторинг	2		2	Контрольные нормативы
		32	8	24	

Второй год обучения

№ п/ п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Мониторинг	2	1	1	Беседа, оценочные материалы
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.	1	1		Беседа
2	Знакомство с героями, спасшие утопающих.	1		1	Беседа
3	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	1		1	Практическое задание
4	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног и рук.	1		1	Практическое задание
5	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде:	2		2	Практическое задание

	обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.				
6	Передвижение по дну различными способами с движением рук.	2		2	Практическое задание
7	Плавание с предметами.	1		1	Практическое задание
8	Освоение плавания на боку.	1		1	Практическое задание
9	Плавание на боку с поддерживающими средствами.	1		1	Практическое задание
10	Ныряние в длину.	2	1	1	Практическое задание
11	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину.	2	1	1	Практическое задание
12	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль».	2	1	1	Практическое задание
13	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	2		2	Практическое задание
14	Повороты тела в воде.	2	1	1	Практическое задание
15	Совершенствование задержки дыхания.	2	1	1	Практическое задание
16	Совершенствование плавания на груди.	1		1	Практическое задание
17	Совершенствование плавания на спине.	2	1	1	Практическое задание
18	Знакомство с прикладным плаванием.	2		2	Практическое задание
19	Закрепление пройденного материала.	2		2	Контрольные нормативы
20	Мониторинг	2	1	1	Контрольные нормативы
		32	8	24	