

**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
		<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	

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