

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №
от « 14 » апреля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №44
Р.С. Чаппарова
« 21 » апреля 2023г.
Приказ №144-13-349/3

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Акватория успеха»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов: 68

Автор-составитель программы:
Япарова Зухра Ахматнуровна, тренер-
преподаватель

г. Сургут
2023

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
Методическим советом
протокол №4
от «08» апреля 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
Плавание «Акватория успеха»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 2 года
Количество часов: 68

Автор-составитель программы:
Япарова Зухра Ахматуровна, тренер-
преподаватель
(фамилия, имя, отчество полностью, должность)

г. Сургут
2022

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ МБОУ СОШ №44

Название программы	Плавание
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Япарова Зухра Ахматнуровна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Директором МБОУ СОШ №44 А.Н. Александровой от «08» апреля 2022г.
Информация о наличии рецензии	Программа не рецензирована
Цель	Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.
Задачи	<p>Образовательная:</p> <ul style="list-style-type: none"> – овладение жизненно необходимым навыком плавания; – обучение основам техники всех способов плавания; – достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся
	<p>Развивающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> – укрепление здоровья и закаливание; – развитие физических качеств; – подготовка всесторонне развитых юных пловцов; – подготовка пловцов для участия в олимпиадах и соревнованиях различного уровня
	<p>Воспитывающая:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; – формирование чувства долга и патриотизма обучающихся посредством выступления за сборные команды класса, школы на соревнованиях различного уровня

Уровень реализуемой программы (стартовый, базовый, продвинутый)	Базовый
Ожидаемые результаты освоения программы	Внедрение программы позволит воспитанникам безбоязненно находиться в воде, проплывать всеми способами плавания, укрепить и сохранить здоровье, участвовать в соревнованиях по плаванию
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю / год	1 час в неделю/34 часа в год/68 часов 2 года
Возраст учащихся	10-17лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные, соревнования, экскурсии, обучающие игры, лекции, семинары, дистанционная форма занятий.
Методическое обеспечение	Учебно-методическая литература, педагогические издания, научные, спортивные сайты, дидактический материал, таблица определения плавательной подготовленности, школьная библиотека, СМИ «ЗавучИНФО», «Инфоурок», «Снейл», «Педразвитие.ру, электронные издания по плаванию и физической культуре и т.д.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Интерактивная доска, проектор, компьютеры, принтер, современные тренажеры, зал сухого плавания, 2 бассейна, мячи, обручи, гимнастические палки, нудолсы, ласты, лопатки, доски, поплавки.

Аннотация дополнительной образовательной общеразвивающей программы Плавание

В дополнительной образовательной общеразвивающей программе Плавание даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной деятельности на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся. Основное направление программы – продолжение обучения и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине, брасс, баттерфляй у учащихся МБОУ СОШ №44 возраст 10-17 лет (базовый уровень), умеющих плавать, а также отбор одаренных детей на городские соревнования, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в плавании, подготовку к освоению этапов дальнейшей спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Занятия проходят 1 раз в неделю, длительностью – 1 академический час. Данная программа разработана на 2 года, всего 68 часов, 68 недель.

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых актов федерального и регионального уровня:

- Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексной программой физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2016г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 44 на 2022-2023 учебный год.
- Примерной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, 2014г.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2013 .— 24 с. — ISBN 978-5-9718-0724-7 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/300513>
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008).
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р утверждена Концепция развития дополнительного образования детей.

Реализация общеразвивающей программы осуществляется за пределами ФГОС и ФГТ, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам / реализация предпрофессиональной программы осуществляется в соответствии с ФГТ/.

Актуальность программы дополнительного образования Плавание:

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья школьников чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Путей и программ, направленных на укрепление здоровья, предложено много. Данная программа направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы Плавание:

по содержанию - физкультурно-спортивная;

по функциональному предназначению - учебно-познавательная;

по форме организации – групповая;

по времени реализации – один год.

Дополнительная общеобразовательная «Плавание» в школе направлена на формирование общей грамотности учащихся 10-17 лет, в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников.

Плавание – один из наиболее популярных, массовых и бурно развивающихся видов спорта. занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, а для детей подросткового возраста, это еще и становление спортивного мастерства, формирования прикладного навыка плавания. И вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык.

Благоприятное воздействие плавания на организм человека является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте, это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте формирование произвольной регуляции движений и действий, а в педагогическом — это не только обучение школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Данная программа направлена на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей учащихся 10-17 лет для приобщения к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что разработана градация уровня результатов, относительно возраста школьников, с учётом их физиологического более позднего, чем у детей южных регионов развития.

Теоретическим основанием для разработки программы являются:

- положение о закономерном соотношении обучения, воспитания и развития детей со зрительной депривацией Л.С. Выготского;
- технология индивидуальной педагогической поддержки школьников О.С. Газмана;
- технология игровой педагогики С.А. Шмакова;
- методики здоровья сберегающего обучения В.Ф. Базарного;
- технология игр у воды, на воде, под водой Н.Ж. Булгакова;
- технология плавания Н.Ж. Булгакова, А.Д. Викулова;
- технология физкультуры для ослабленных детей В.К. Велитченко;
- технология специальной физической подготовки пловца на суше и воде Б.Д. Зинова, И.М. Кошкина, С.М. Вайцеховского;
- технология лечебной физкультуры при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей С.А. Костюнина, Э.Н. Вайнера;
- технология физкультурно-спортивной работы по плаванию Е.В. Черных, С.А. Костюнина.

Адресат программы/количество обучающихся в группе:

В группы базового уровня набирается учащиеся МБОУ СОШ №44 и других образовательных учреждений города, окончившие стартовый уровень обучения плаванию, прошедшие медицинское обследование, имеющие допуск к посещению бассейна.

Сроки освоения программы:

Программа реализуется в течение 2 лет.

В настоящей программе выделено 2 этапа подготовки:

- **1 этап** базового уровня. Деятельность 1 этапа направлена на всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена, закрепление основ техники спортивных способов плавания, знание критериев судейства, выполнение инструктажа ТБ.

— 2 этап базового уровня. На этом этапе продолжается ранее начатое закрепление техники плавания, но с углубленным изучением способов плавания. Закрепляется и совершенствуется техника выполнения способов плавания в полной координации движений, элементов прикладного плавания, осуществляется судейская практика.

Объем программы/количество часов:

1 этап 1 год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	числе	
			Теоретическая часть	Практическая часть
	Плавание	34		
1	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена.	2	2	
2	Закрепление техники спортивных способов плавания.	20	1	19
3	Игры и эстафеты в воде.	10	1	9
4	Выполнение контрольных нормативов Соревнования и судейская практика.	2		2
	Итого	34	4	30

Объем программы/количество часов:

2 этап 2 год

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	числе	
			Теоретическая часть	Практическая часть
	Плавание	34		
1	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Закаливание	1	1	
2	Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания.	22	1	21
3	Игры и эстафеты в воде.	8	1	7
4	Выполнение контрольных нормативов Соревнования. Судейская практика.	3		3
	Итого	34	3	31
	Итого 2-х годичная подготовка	68		

Режим занятий.

Занятие проходит 1 раз в неделю по 1 академическому часу в плавательном бассейне согласно утвержденному расписанию МБОУ СОШ №44.

Формы обучения:

В основу проведения занятий положены, современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), формах и методах обучения (методы физических упражнений, презентация материалов, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях), методы контроля управлением образовательным процессом (анализе результатов деятельности воспитанников., определение уровня плавательной

подготовленности), средства обучения (плавательные доски, ласты, лопатки, поплавки, мячи, секундомеры, силовые тренажеры, гимнастические палки), учебная и методическая литература, пособия, дидактический материал.

Зачисление детей в группы дополнительного образования осуществляется согласно правилам приема учащихся в объединения дополнительного образования на основании заявления от родителей либо от учащегося при достижении 14-летнего возраста, приказом руководителя образовательной организации, получением сертификата ПФДО.

Цель:

- обеспечение права личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей, развитие мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества, обеспечение общественной солидарности;
- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей учащихся;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

	1 год	2 год
Образовательная	-закрепление и совершенствование спортивных способов плавания -овладение элементов прикладного плавания	-достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями учащихся
Развивающая	-устранение недостатков физического развития -развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)	-развивать творческие и тактические способности -подготовка пловцов в городских соревнованиях
Воспитывающая	-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни -воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера	-формирование чувства долга и ответственности, патриотизма обучающихся посредством выступления за сборные команды класса, школы на соревнованиях различного уровня

Учебный план

Содержание программы:

Тема 1. Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на воде. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала по обеспечению безопасности на занятиях. Закаливание и гигиена. Предупреждение и профилактика травматизма. Оказание мед. помощи. Плавание как вид спорта. Современное представление о технике плавания. Самый быстрый способ плавания. Прикладное, спортивное, оздоровительное плавание. Плавание в разделе дополнительного образования.

История развития, способы плавания, олимпийские игры. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведение в бассейне, в раздевалках, оказание мед помощи и т.д. Влияние плавания на организм человека и сохранения жизни на воде. Закаливание и гигиена.

Тема 2. Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания, выполнение поворотов, старта, знание основ самоконтроля и ТБ.

Тема 3. Игры и эстафеты на воде. Игры на воде с мячом. Нырание за предметами на дно бассейна. Эстафетное плавание с предметами и без; эстафетное плавание различными способами плавания.

Тема 4. Контрольные нормативы. Соревнования. Судейская практика. Текущий контроль плавательной подготовленности. Выполнение контрольных упражнений 25-50 метров

спортивными способами плавания.

Планируемые результаты:

- плавать всеми спортивными способами;
- безбоязненно находиться в воде;
- укрепить и сохранить здоровье;
- выполнять технику выполнения стартов и поворота;
- участвовать в соревнованиях;
- проводить соревнования в качестве судей-инструкторов;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения.

Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ № 273, Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242

Календарный учебный график дополнительного образования детей МБОУ СОШ № 44 на 2022- 2023 учебный год

Клас сы	1 четверть	Осенние каникулы		2 четверть	Зимние каникулы		3 четверть	Весенние каникулы		4 четверть	Итого	
	Сроки	Сроки	К ол - во дн ей	Сроки	Сроки	Кол -во дне й	Сроки	Сроки	Кол -во дне й	Сроки	Учеб ные недел и	Кани кулы (кол- во дней)
4	01.09.22 – 30.10.22	31.10.22 – 8.11.22	9	09.11.22 – 29.12.22	30.12.22 – 10.01.22	12	11.01.23 – 26.03.23	27.03.23 – 04.04.23	9	05.04.23 – 25.05.23	34	30
5-11	01.09.22 – 30.10.22	31.10.22 – 08.11.22	9	09.11.22 – 29.12.22	30.12.21 – 10.01.22	12	11.01.23 – 26.03.23	27.03.23 – 04.04.23	9	05.04.22 – 28.05.23	34	30
Сроки организации промежуточной аттестации												
1-11 класс						10.12.2022-17.12.2023					12.05.2023- 19.05.2023	
Перечень организуемых видов деятельности детей в период летних каникул												
Летняя школа						Дополнительные общеобразовательные программы						

В условиях реализации программы Плавание входит методическое обеспечение: педагогические методики, приемы и методы организации образовательной деятельности

Методика обучения плаванию основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах. Рассмотрим несколько педагогических принципов:

- Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения и работы - избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.
- Принцип прикладной направленности. Данный принцип подразумевает использование человеком всевозможных навыков и умений, полученных в ходе обучения, в своей жизнедеятельности — в профессиональной сфере, во время отдыха и др. Плавание так же, как и бег, прыжки, метания, стрельба, является прикладным видом физических упражнений. Навык плавания жизненно необходим для человека любого возраста, и в этом

состоит его прикладная направленность. Каждый пловец должен уметь действовать в непредвиденной обстановке на воде: при сильной волне и течении, на естественном водоеме, попадании под лед или в болото, борьбе с судорогой, владеть способами отдыха в воде и др. Необходимо знать требования безопасности на воде, уметь применять спасательные средства, владеть приемами оказания помощи тонущему и приемами реанимации.

- Принцип всесторонности указывает на то, что для достижения тех или иных результатов необходимо как можно более широкое овладение различными знаниями, умениями и навыками. Чем шире диапазон этих возможностей, тем легче добиться чего-то нового. На этом принципе в какой-то мере основано обучение в средней школе.
- Принцип воспитывающего обучения — закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности. Можно обучить какому-то движению, технике, но нельзя обучить силе воле, настойчивости, смелости, решительности, терпению, справедливости, потому что они воспитываются при определенных условиях в процессе самого обучения и на протяжении длительного времени.
- Принцип научности подразумевает применение тренером (учителем) всего комплекса научных знаний в своей профессиональной области, а именно: программно-нормативных требований, своего собственного, отечественного и зарубежного практического опыта, научно обоснованного и доказанного. Различные новаторские разработки также могут иметь место с научно обоснованных позиций.

Основной формой организации и проведения образовательной деятельности по плаванию является учебно-тренировочное занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше, основная и заключительная — в воде. Подготовительная часть (продолжительностью 4-5 мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть (30 мин) направлена на решение главных его задач: совершенствование техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. Заключительная часть (5—10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия-рефлексия.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация: проводится по полугодиям по уровню плавательной подготовленности, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается техника плавания, выполнение старта и поворота, время прохождения дистанции, дети с ослабленным здоровьем выполняют индивидуальные контрольные тестирования. Аттестация проходит по следующим направлениям:

- соревнования по плаванию внутри группы
- личное Первенство по плаванию;
- городские соревнования (ГТО);
- контрольные испытания и тесты;
- опрос;
- проекты.

Итоговая аттестация проходит по окончании обучения, в конце учебного года. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается не только техника плавания, но и выполнение старта и поворота, знание теоретических вопросов по плаванию, инструктажу по ТБ и судейству соревнования.

Основными критериями оценивания:

1. регулярность посещения занятий;
2. состояние здоровья;

3. спортивно-технические показатели;
4. уровень общей и специальной физической подготовленности;
5. освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
6. освоение теоретического раздела программы, дистанционная форма.

Примерные контрольные требования

«Высокий уровень» - выставляется за высокие спортивно-технические показатели в плавании, где воспитанники демонстрирует глубокое понимание сущности материала, воспроизводит правильно технику элементарных плавательных движений кролем на груди, кролем на спине, проплывает 50 метров любым спортивным способом плавания

«Низкий уровень» - ставится за технику плавания, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, проплывает дистанцию с небольшими ошибками 50 метров спортивным способом плавания.

«Удовлетворительно» - воспитанник не может проплыть заданную дистанцию 50 метров кроль на груди и 50 метров кроль на спине с учетом времени, проплывает с остановками.

Диагностические методики

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями и спортивными дистанциями, в которой фиксируются результаты аттестации детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных дистанций. Для проведения данных тестов необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Учебно-тренировочные (групповые, индивидуальные, участие в соревнованиях, теоретические занятия)	Метод демонстрации и наблюдения. Словесный метод. Метод подводящих и специальных упражнений. Метод разучивания по частям. Целостный метод. Метод дифференцирования.	Интерактивная доска, компьютер, проектор, спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальный центр Секундомеры, микрофон, усилитель	С помощью тестов, испытаний, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний
	Дистанционная форма обучения	Компьютер, ноутбук, проектор, интерактивная доска	Участие в дистанционных проектах и олимпиадах по физической культуре и спорту. Подготовка сообщений, презентаций.

Информационные источники (список литературы, Интернет-ресурсы)

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.

<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».

<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.

<http://fcior.edu.ru/> – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
 Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru>,
 российские новости, статьи, форум – <http://swimming.ru/>, обучение технике спортивного плавания,
 видеоуроки по обучению плаванию - <http://www.swimmingwithoutstress.co.uk/sws/>), персональные сайты учителей плавания ОУ№44.

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М: ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Викулов А.Д. Плавание: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г.
3. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по плаванию. А.А Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. 2009г.
4. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание». Фои наука 1996г.
5. Величенко В.Н. «Как научиться плавать». «Терра спорт».
6. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать». «Феникс» 2001г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
Теоретические сведения					
1		Вводный ИТБ №205 -21.	1		
2		Повторный ИТБ 206-21. Кроль на груди.	1		
Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания.					
3-5		Кроль на спине.	3		
6-7		Кроль на груди.	2		
8-9		Дельфин, кроль на груди.	2		
10-11		Плавательная подготовленность.	2		
12-13		Кроль на спине. Старты и повороты.	2		
14-15		Кроль на груди.	2		
16-17		Кроль на груди, на спине.	2		
18-19		Повторный ИТБ 206-21. Кроль на спине и кроль на груди	2		
20-21		Баттерфляй. Игры в воде.	2		
Игры и эстафеты в воде.					
22-23		Кроль на спине. Водное поло.	2		
24		Кроль на груди. Игры с мячом.	1		

Выполнение контрольных нормативов Соревнования. Судейская практика.					
25-26		Кроль на спине. Водное поло.	2		
27-28		Подвижные игры, эстафеты.	2		
29-30		Брасс на спине.	2		
31-33		Брасс. Старты и повороты.	3		
34-36		Кроль на спине.	3		
37-38		Элементы прикладного плавания	2		
39-41		Кроль на груди.	3		
42-44		Повторный ИТБ 206-21. Плавательная подготовленность	3		
45-47		Кроль на груди, на спине.	3		
48-50		Дельфин, кроль на груди.	3		
51-53		Кроль на спине.	3		
54-56		Комплексное плавание.	3		
57-59		Повторный ИТБ №125-16. Кроль на груди.	3		
60-62		Кроль на груди. Игры в воде.	3		
63-65		Брасс и дельфин.	3		
66-68		Дельфин. Игры с прыжками в воду.	3		