

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от 26.08.2016 г.
Протокол №1

Принята на заседании
Педагогического совета
От 29.08.2016 г.
Протокол №1

Утверждена
Приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ»
От 31.08.2016 г. № 167/6



Образовательная программа
начального общего образования
по учебному предмету
«Физическая культура»
раздел «Плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 2 года

Составители: тренер-преподаватель Данилов С.В.,
тренер-преподаватель Коблова Е.В.

г. Суворов
2016 г

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане;
4. Учебно-тематический план.
5. Содержание программы.
6. Требования к уровню подготовки учащихся.
7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.
8. (Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета).
9. Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета. Контрольно-переводные нормативы.
10. Календарно-тематическое планирование.
11. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
12. Список литературы

1. Пояснительная записка

Образовательная программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» раздел «Плавание» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Целью программы является формирование у учащихся здорового образа жизни, положительного отношения к физическим упражнениям и в частности к плаванию, укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию личности.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества.
4. Прививать необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
5. Воспитывать высокие нравственные качества.

Структура программы.

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее составляющей – плавании.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и плаванием в частности; наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения игр в воде.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно - оздоровительная деятельность, ориентированная на усвоение учащимися упражнений в воде и овладение способами плавания, а также умение играть в подвижные игры и эстафеты с использованием разученных действий в воде.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В программе освоения физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории плавания, возникновении олимпийского движения, о роли плавания в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, закаливании и др.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса по плаванию, как базовой составляющей физической культуры, как гармоничного развития, а именно:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развития физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания кролем на груди и спине;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 2 года. Годовой цикл-34 недели при учебной нагрузке-2 часа в неделю, для детей в возрасте от 6-10 лет, не умеющих плавать.

4. Учебный план

Разделы подготовки	Количество	Количество
--------------------	------------	------------

	часов 1 год	часов 2 год
Знания о физической культуре - теоретическая подготовка.	(в процессе занятий).	(в процессе занятий).
Способы физкультурной деятельности	(в процессе занятий).	(в процессе занятий).
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше).	37	34
Спортивно-оздоровительная деятельность. (Упражнения на овладение спортивными стилями плавания).	31	34
ВСЕГО ЧАСОВ:	68	68

5. Содержание программы.

Знания о физической культуре.

Физическая культура и ее составляющая – плавание. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья. Поведение в экстремальной ситуации.

Из истории физической культуры. Из истории развития плавания как вида спорта. Первые соревнования по плаванию. Водные виды спорта. Всероссийская федерация плавания.

Физические упражнения. Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой. Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит," Прыжки в обруч".

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

6. Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения раздела «Плавание» общеобразовательной программы по физической культуре **выпускник научится:**

- Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», в названиях плавательных упражнений, способах плавания и предметах для обучения, характеризовать роль и значение плавания как жизненно важного способа передвижения человека.
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; правила поведения в экстремальной ситуации.
- Ориентироваться в истории развития плавания как вида спорта, водных видах спорта, роли Всероссийской федерации плавания.
- Ориентироваться в специальных и подготовительных упражнениях для освоения с водой, во вспомогательных средствах для занятий плаванием.
- Отбирать и выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений пловца на суше и воде.
- Вести самоконтроль за осанкой, дыханием при выполнении упражнений в воде, наблюдать за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы.
- Выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца
- Выполнять специальные подготовительные упражнения по усвоению с водой.
- Выполнять специальные упражнения для овладения спортивными стилями плавания.
- Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, на спине, брасс
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.
- Проплывать кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.
- Выполнять упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.
- Развивать основные двигательные качества посредством тематических упражнений в процессе уроков.
- Выполнять контрольно-переводные нормативы.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств пловца.
- Организовывать и проводить игры на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- Плавать, в том числе спортивными способами.

7. Планируемые результаты.

(Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета).

В результате изучения раздела «Плавание» общеобразовательной программы по учебному предмету «Физическая культура» во 2-х и 3-х классах, должны быть достигнуты личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 12 м (первый год обучения) вольным стилем с оценкой техники плавания;
- выполнение прыжка с бортика (первый год обучения).
- преодоление дистанции не менее 25 м (второй год обучения) вольным стилем с оценкой техники плавания;
- выполнение прыжка с бортика на глубокой части бассейна (второй год обучения);
- проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания (первый год обучения);
- проплывание отрезка 12 метров кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания (второй год обучения);
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

8. Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.

Объектом оценки результатов освоения раздела «Плавание» является способность решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, выполнять контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы

1 год обучения	2 год обучения
Проплывание отрезка 12 метров вольным стилем с оценкой техники плавания.	Проплывание отрезка 25 метров вольным стилем с оценкой техники плавания.
Прыжок с бортика.	Прыжок с бортика на глубокой части бассейна.
Проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания.	Проплывание отрезка 12 метров кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания.

**9. Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№	<i>I четверть</i>	Практическое содержание	Характеристика видов деятельности
1	На сущ: Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (инструктаж). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Получение знаний о физической культуре и плавании как одной из её составляющих, о правилах безопасного поведения. Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений.	Получают практику пересказа о физической культуре и плавании как одной из её составляющих. Получают практику письменных ответов. Получают практические умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
2	На сущ: Гигиена плавания и купания. Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным движением кисти «лопаточкой». Упражнения для развития скорости. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	Получение знаний о гигиене плавания и купания. Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений. Развитие основных физических качеств.	Получают практику пересказа о гигиене плавания и купания. Получают практические умения в выполнении специальных (имитационных) упражнений. Получают возможность развивать основные физические качества.
3	На сущ: Разучивание специальных упражнений: выполнение имитационных упражнений. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для развития гибкости, координации движения.	Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений. Развитие основных физических качеств.	Получают практические умения в выполнении специальных (имитационных) упражнений. Получают возможность развивать основные физические качества.
4	На сущ: Челночный бег. Подвижные игры.	Развитие основных физических качеств.	Получают возможность развивать основные физические качества.
5	На сущ: Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Обучение 1 варианту	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.	Получают практические умения выполнять общеразвивающие комплексы упражнений с предметами. Получают практику пересказа

	<p>дыхания в воде на 3-4. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине в комплексе с дыхательными упражнениями. Упражнения для развития прыгучести.</p>	<p>Получение знаний о правильном дыхании при выполнении упражнений в воде. Получение умения выполнять первый вариант дыхания в воде на 3-4. Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений в комплексе с дыхательными упражнениями. Развитие основных физических качеств.</p>	<p>о правильном дыхании при выполнении упражнений в воде. Получают практические умения выполнять специальные имитационные упражнения в комплексе с дыхательными упражнениями. Получают возможность развивать основные физические качества.</p>
6	<p>На суше: Вспомогательные средства для занятий плаванием. Обучение специально-беговым упражнениям. Упражнения для развития силы. Игры, эстафеты</p>	<p>Получение знаний о вспомогательных средствах для занятий плаванием. Получение умения выполнять специальные беговые упражнения, упражнения для развития силы. Развитие основных физических качеств.</p>	<p>Получают практику пересказа о вспомогательных средствах для занятий плаванием. Получают умение выполнять специальные беговые упражнения, упражнения для развития силы. Получают возможность развивать основные физические качества.</p>
7	<p>На суше: Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание второго варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду). Имитация гребковых движений. Подвижные игры.</p>	<p>Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Получение умения выполнять второй вариант дыхания в воде. Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений. Развитие основных физических качеств.</p>	<p>Получают практические умения выполнять общеразвивающие комплексы упражнений с предметами. Получают умение выполнять второй вариант дыхания в воде. Получают практические умения выполнять специальные имитационные упражнения. Получают возможность развивать основные физические качества.</p>
8	<p>На суше: Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. Подвижные игры.</p>	<p>Получение умения развивать силовые и скоростно-силовые способности в преодолении полосы препятствий. Развитие основных физических</p>	<p>Получают практические умения развивать силовые и скоростно-силовые способности в преодолении полосы препятствий. Получают возможность развивать основные</p>

		качеств.	физические качества.
9	На суше: Проведение инструктажа по Т.Б. в плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Имитационные движения ногами, как при плавании кролем.	Получение знаний о правилах поведения в плавательном бассейне. Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений.	Получают практику пересказа о правилах поведения на воде. Получают практические умения выполнять специальные имитационные упражнения.
10	В воде: Обучение организованному входу в воду, упражнения по освоению с водой.	Получение умения организованного входа в воду. Получение умений в выполнении упражнений по освоению с водой.	Получают практические умения организованного входа в воду.
11	На суше: Имитационные движения ногами, как при плавании кролем, упражнения на дыхание.	Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений.	Получают практические умения выполнять специальные имитационные упражнения.
12	В воде: Обучение организованному входу в воду, элементарные передвижения в воде. Игра «Сделай ямку».	Получение умения организованного входа в воду. Получение умений в выполнении упражнений по освоению с водой.	Получают практические умения организованного входа в воду. Получают практические умения в выполнении упражнений по освоению с водой.
13	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. Имитация I варианта дыхания.	Получение знаний об основном положении тела на воде. Получение умений в выполнении специальных имитационных упражнений.	Получают практику об основном положении тела на воде. Получают практические умения выполнять специальные имитационные упражнения.
14	В воде: Передвижения по дну с различным И.П. рук шагом, бегом, с поворотами. Разучивание I варианта дыхания в воде. Игры «Невод», «Лодочки».	Получение умений в выполнении упражнений по освоению с водой. Получение умений выполнять правильный выдох в воду.	Получают практические умения выполнять упражнения по освоению с водой. Получают практические умения выполнять правильный выдох в воду.
15	На суше: ОРУ, имитация I варианта дыхания, выполнение специальных имитационных упражнений пловца.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения пловца.	Получают практические умения выполнять общеразвивающие комплексы упражнений с предметами, специальные имитационные упражнения пловца.

16	В воде: Разучивание I варианта дыхания в воде. Обучение погружению под воду. Игра «Лягушата», «Утятя и щуки»	Получение знаний о разных вариантах дыхания в воде. Получение знаний о погружении в воду.	Получают знания о разных вариантах дыхания в воде, погружения в воду.
17	На суше: ОРУ, Имитация I варианта дыхания, движения ногами, как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения на дыхание, движение ногами, как при плавании кролем.	Получают знания выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения на дыхание, движение ногами, как при плавании кролем.
18	В воде: Обучение погружению под воду с открытыми глазами. Закрепление I варианта дыхания в воде. Игра «Водолазы», «Поезд идёт в туннель», Кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску».	Получение умения погружения под воду. Закрепление знаний I варианта дыхания в воде.	Получают умения погружению под воду и I варианта дыхания в воде.
	<u>II четверть</u>		
19	На суше: ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.
20	В воде: Обучение II варианту дыхания. Обучение всплыванию и лежанию. Игра «Насос», «пузыри». Упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда»	Получение умения II варианта дыхания, всплывания и лежания.	Получают умения II варианта дыхания, всплывания и лежания.
21	На суше: ОРУ. Имитация II варианта дыхания,	Получение умения выполнять различные	Получают умения выполнять различные комплексы

	движения руками и ногами как при плавании кролем.	комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.	общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.
22	В воде: Обучение всплыванию и лежанию. Обучение скольжению на груди. Оценка умения, дышать в воде. Игра «У кого больше пузырей»	Получение умения всплывания и лежания, скольжения на груди. Выполнение упражнения умения дышать в воде на результат.	Получают умения всплывания и лежания, скольжения на груди.
23	На суше: ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения II варианта дыхания, движения руками и ногами как при плавании кролем.
24	В воде: Обучение скольжению на груди с различным и.п. рук. Совершенствовать умения дышать в воде. Оценка умения лежать на воде. Игра «Буксиры», «Стрела», «Попади торпедой в цель».	Получение умения скольжения на груди с различными положениями рук. Закрепление умения дышать в воде. Выполнение упражнения лежать на воде на результат.	Получают умения скольжения на груди с различными положениями рук. Закрепляют умения дышать в воде. Выполняют упражнения лежать в воде на результат.
25	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
26	В воде: Обучение скольжению на груди с различным и.п. рук, с поворотом относительно продольной оси тела. Разучивание	Получение умения скольжения на груди с различным исходным положением рук, с поворотом относительно продольной оси тела.	Получают умения скольжения на груди с различным исходным положением рук, с поворотом относительно продольной оси тела. Получают умения

	попеременных движений ногами в скольжении на груди. Совершенствование умения дышать в воде. Упр. «Винт».	Получение умения попеременных движений ногами в скольжении на груди. Закрепление умения дышать в воде.	попеременных движений ногами в скольжении на груди. Закрепляют умения дышать в воде.
27	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
28	В воде: Обучение попеременным движениям ногами кролем в скольжении на груди. Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении. Совершенствование умения дышать в воде. Оценка умения скользить на груди.	Получение умения попеременным движениям ногами кролем в скольжении на груди. Получение умения элементарным гребковым движениям в скольжении. Закрепление умения дышать в воде, скользить на груди.	Получают умения попеременным движениям ногами кролем в скольжении на груди. Получают умения элементарным гребковым движениям в скольжении. Закрепляют умения дышать в воде, скользить на груди.
29	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
30	В воде: Обучение элементарным гребковым движениям в скольжении. Совершенствование умения выполнять попеременные движения ногами кролем в скольжении на груди, умения дышать в воде. Игра «Фонтан», «Торпеды».	Получение умения элементарным гребковым движениям в скольжении. Закрепление умения выполнять попеременные движения ногами кролем в скольжении на груди. Получение умения дышать в воде.	Получают умения элементарным гребковым движениям в скольжении. Закрепляют умения выполнять попеременные движения ногами кролем в скольжении на груди. Получают умения дышать в воде.

31	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
32	В воде: Обучение согласованию попеременному движению ногами кролем с дыханием. Обучение спаду в воду из положения сидя на низком бортике. Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении.	Получение умения попеременному движению ногами кролем с дыханием. Получение умения спаду в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении.	Получают умения попеременному движению ногами кролем с дыханием. Получают умения спаду в воду из положения, сидя на низком бортике. Закрепляют умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении.
	<u>III четверть</u>		
33	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
34	В воде: Обучение умению продвигаться вперёд в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Совершенствование согласования попеременных движений ногами кролем с дыханием.	Получение умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Закрепление умения согласования попеременных движений ногами кролем с дыханием.	Получают умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Закрепляют умения согласования попеременных движений ногами кролем с дыханием.
35	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений

		упражнения.	ногами как при плавании кролем.
36	В воде: Обучение скольжению на спине с различным и.п. рук. Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами. Оценка умений дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	Получение умения скольжения на спине с различным положением рук. Закрепление умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами. Выполнение упражнения дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем на результат.	Получают умения скольжения на спине с различным положением рук. Закрепляют умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных движений руками и ногами. Выполняют упражнения дышать в скольжении на груди с движениями ногами кролем на результат
37	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
38	В воде: Обучение скольжению на спине с различным и.п. рук, с помощью движений ногами кролем. Совершенствование умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	Получение умения скольжению на спине с различным положение рук, с помощью движений ногами кролем. Закрепление умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	Получают умения скольжению на спине с различным положение рук, с помощью движений ногами кролем. Закрепляют умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.
39	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
40	В воде: Обучение умению продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных	Получение умения продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных	Получают умения продвигаться вперед в скольжении на спине с помощью элементарных

	гребковых движений руками и ногами. Совершенствование умения продвигаться в скольжении на груди. Оценка умения скользить на спине.	гребковых движений руками и ногами. Закрепление умения продвигаться в скольжении на груди. Выполнение упражнения скользить на спине на результат.	гребковых движений руками и ногами. Закрепляют умения продвигаться в скольжении на груди. Выполняют упражнения скользить на спине на результат.
41	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
42	В воде: Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. Разучивание техники движений руками в кроле на груди. Совершенствование умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем.	Получение знаний, связанных с техникой плавания кролем на груди, техникой движения руками в кроле на груди. Закрепление умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем.	Получают знания, связанные с техникой плавания кролем на груди, техникой движения руками в кроле на груди. Закрепляют умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем.
43	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
44	В воде: Обучение технике движений руками в кроле на груди. Совершенствование умения согласовать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. Оценка умения продвигаться в скольжении на спине с помощью движений ногами кролем.	Получение умений техники движений руками в кроле на груди. Закрепление умения согласовать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. Выполнение упражнения продвигаться в скольжении на спине с помощью движений ногами кролем на	Получают умения технике движений руками в кроле на груди. Закрепляют умения согласовать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. Выполнения упражнения продвигаться в скольжении на спине с помощью движений ногами кролем на результат.

		результат.	
45	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
46	В воде: Обучение технике движения руками в кроле на груди. Совершенствование движений ногами в кроле на груди и на спине.	Получение умений техники движение руками в кроле на груди. Закрепление умения движений ногами в кроле на груди и на спине.	Получают умения технике движение руками в кроле на груди. Закрепляют умения движений ногами в кроле на груди и на спине
47	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
48	В воде: Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Совершенствование техники движений руками в кроле на груди.	Получение умения согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Закрепление умения техники движений руками в кроле на груди.	Получают умения согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Закрепляют умения техники движений руками в кроле на груди.
49	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
50	В воде: Разучивание согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Оценка: техники движений руками в кроле	Получение умения согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Выполнение упражнения техники	Получают умения согласования движений руками и ногами кролем на груди (на задержке дыхания). Выполняют упражнения техники движений руками в

	на груди, умение согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием.	движений руками в кроле на груди, умение согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием на результат.	кроле на груди, умение согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием на результат.
51	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
52	В воде: Обучение согласованию движений ногами кролем на груди с дыханием (с поворотом головы в сторону). Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания). Совершенствование умений выполнять соскок в воду с низкого бортика.	Получение умения согласования движений ногами кролем на груди с дыханием (с поворотом головы в сторону). Закрепление умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания). Закрепление умения выполнять соскок в воду с низкого бортика.	Получают умения согласования движений ногами кролем на груди с дыханием (с поворотом головы в сторону). Закрепляют умения плавать кролем на груди с полной координацией движений (на задержке дыхания). Закрепляют умения выполнять соскок в воду с низкого бортика.
	<u>IV четверть</u>		
53	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
54	В воде: Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками	Получение умения общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Закрепление умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками элементов.	Получают умения общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Закрепляют умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками элементов.

	элементов. Элементы дельфина – «волна»		
55	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
56	В воде: Разучивание общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками элементов. Элементы дельфина – «волна»	Получение умения общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Закрепление умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками элементов.	Получают умения общего согласования движений руками, ногами и дыхания в кроле на груди. Закрепляют умения плавать кролем на груди и на спине и с освоенными уже связками элементов.
57	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
58	В воде: Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. Обучение технике движений руками в кроле на спине. Совершенствование умения плавать кролем груди с полной координацией движений.	Получение умения техники плавания кролем на спине, движений руками в кроле на спине. Закрепление умения плавать кролем груди с полной координацией движений.	Получают умения техники плавания кролем на спине, движений руками в кроле на спине. Закрепляют умения плавать кролем груди с полной координацией движений.
59	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.

60	В воде: Обучение технике движений руками кролем на спине. Совершенствование плавания кролем на груди с полной координацией. Элемент дельфина «волна».	Получение умения движений руками кролем на спине. Закрепление умения плавания кролем на груди с полной координацией.	Получают умения движений руками кролем на спине. Закрепляют умения плавания кролем на груди с полной координацией.
61	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
62	В воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине по элементам.	Получение умения согласования движений руками и ногами кролем на спине. Закрепление умения плавания кролем на груди и на спине по элементам.	Получают умения согласования движений руками и ногами кролем на спине. Закрепляют умения плавания кролем на груди и на спине по элементам.
63	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
64	В воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине по элементам.	Получение умения согласования движений руками и ногами кролем на спине. Закрепление умения плавания кролем на груди и на спине по элементам.	Получают умения согласования движений руками и ногами кролем на спине. Закрепляют умения плавания кролем на груди и на спине по элементам.
65	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения попеременных движений ногами как при плавании кролем.
66	В воде:	Закрепление умения	Закрепляют умения техники

	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	техники плавания кролем на груди и на спине.	плавания кролем на груди и на спине.
67	Контрольный урок. Оценка умения проплыть расстояние 12 м. любым способом.	Выполнение упражнения - проплыть расстояние 12 м любым способом на результат.	Выполняют упражнение - проплыть расстояние 12 м любым способом на результат.
68	Подведение итогов учебного года. Свободное плавание. Игры на воде.		

Второй год обучения

№	<i>1 четверть</i>	Практическое содержание	Характеристика видов деятельности
1	На суше: Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале и плавательном бассейне. Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения: 1 вариант дыхания в воде на 3-4. Упражнения для развития скорости.	Получение знаний о поведении в спортивном зале и плавательном бассейне. Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения на дыхание в воде и для развития скорости.	Получают знания о поведении в спортивном зале и плавательном бассейне. Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, специальные имитационные упражнения на дыхание в воде и для развития скорости.
2	На воде: Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	Развитие основных физических качеств.	Развивают основные физические качества.
3	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. Специальные упражнения пловца. Упражнения для развития прыгучести	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений.
4	На воде: Подвижные игры.	Развитие основных физических качеств.	Развивают основные физические качества.
5	На суше: Комплекс ОРУ. Совершенствование второго варианта дыхания (вдох – продолжительный выдох в воду). Имитация гребковых движений. Специальные упражнения пловца.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Закрепление умений второго варианта дыхания. Специальные имитационные упражнения гребковых движений, упражнения пловца.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Закрепляют умений второго варианта дыхания. Специальные имитационные упражнения гребковых движений, упражнения пловца.
6	На воде: Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. Подвижные игры.	Развитие основных физических качеств, развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий.	Развивают основные физические качества, силовые и скоростно-силовые способности в преодолении полосы препятствий.
7	На суше: Проведение инструктажа по Т.Б. в спортивном зале и плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Имитационные движения	Получение знаний по технике безопасности в спортивном зале и плавательном бассейне. Специальные имитационные упражнения	Получают знания по технике безопасности в спортивном зале и плавательном бассейне. Специальные имитационные упражнения ногами, как при плавании кролем.

	ногами, как при плавании кролем.	ногами, как при плавании кролем.	
8	В воде: Организованный вход в воду. Закрепление умений всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры со скольжением. «Кто дальше проскользит?», «Стрела».	Закрепление умений организованного входа в воду, умений всплывать, скользить и выполнять выдохи в воду. Развитие основных физических качеств.	Закрепляют умения организованного входа в воду, умений всплывать, скользить и выполнять выдохи в воду. Развивают основные физические качества.
9	На суше: Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Имитационные движения ногами, как при плавании кролем, упражнения на дыхание.	Получение знаний об основах личной гигиены. Специальные имитационные упражнения, как при плавании кролем, упражнения на дыхание.	Получают знания об основах личной гигиены. Специальные имитационные упражнения, как при плавании кролем, упражнения на дыхание.
10	В воде: Закрепление I и II варианта дыхания. Совершенствование умения продвигаться с элементарными гребковыми движениями. Игры с выдохами в воду. «У кого больше пузырей?». «Ванька - встань-ка».	Закрепление умения I и II варианта дыхания, умения продвигаться с элементарными гребковыми движениями. Развитие основных физических качеств.	Закрепляют умения I и II варианта дыхания, умения продвигаться с элементарными гребковыми движениями. Развивают основные физические качества.
11	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация II варианта дыхания. Имитационные упражнения: кроль на груди и спине.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения кроль на спине и на груди.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения кроль на спине и на груди.
12	В воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. «Кто быстрее спрячется под водой». «Морской бой»	Закрепление умения плавания кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Развитие основных физических качеств.	Закрепляют умения плавания кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Развивают основные физические качества.
13	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация II варианта дыхания. Имитационные упражнения: кроль на груди и спине.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения на груди и на спине.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения на груди и на спине.
14	В воде: Обучение согласованию дыхания (поворот головы в сторону)	Получение знаний согласованию дыхания (поворот головы в сторону)	Получают знания согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с

	с движением ногами кролем на груди, совершенствование плавания ногами кролем на спине. Обучение элементу дельфину «волна»	с движением ногами кролем на груди, элементу дельфину «волна». Закрепление умений плавания ногами кролем на спине.	движением ногами кролем на груди, элементу дельфину «волна». Закрепляют умения плавания ногами кролем на спине.
15	На суше: Комплекс ОРУ Имитация II варианта дыхания, движений руками и ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения на дыхание, движение руками и ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения на дыхание, движение руками и ногами как при плавании кролем.
16	В воде: Обучение согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Элемент дельфина «волна».	Получение знаний по согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди, согласованию движений руками и ногами кролем на спине.	Получают знания по согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди, согласованию движений руками и ногами кролем на спине.
17	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движений руками и ногами как при плавании кролем.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения на дыхание, движения руками и ногами как при плавании кролем.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения на дыхание, движения руками и ногами как при плавании кролем.
18	В воде: Обучение согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различными и.п.рук. Проплывание отрезков на задержке дыхания ногами кролем на груди.	Получение знаний по согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди. Закрепление знаний плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Получение навыков в проплывании отрезков на задержке дыхания ногами кролем на груди.	Получают знания по согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди. Закрепляют знания плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Получают навыки в проплывании отрезков на задержке дыхания ногами кролем на груди.
	II четверть		
19	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием (поворот головы в сторону).	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения

	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди.	имитационные упражнения движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием (поворот головы в сторону). Получение знаний техники плавания кролем на груди.	движения руками кролем на груди в согласовании с дыханием (поворот головы в сторону). Получают знаний техники плавания кролем на груди.
20	В воде: Обучение согласованию дыхания с движениями руками кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине. Игры с прыжками в воду «Прыжки в круг», «Каскад».	Получение знаний согласования дыхания с движениями руками кролем на груди. Закрепление умений плавания ногами кролем на груди и на спине. Развитие основных физических качеств.	Получают знания согласования дыхания с движениями руками кролем на груди. Закрепляют умения плавания ногами кролем на груди и на спине. Развивают основных физических качеств.
21	На суше: Комплекс ОРУ. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди.
22	В воде: Обучение согласованию дыхания с движениями руками кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине. Элемент дельфина «волна» на груди и на спине.	Получение знаний согласования дыхания с движениями руками кролем на груди. Закрепление умений плавания ногами кролем на груди и на спине.	Получают знания согласования дыхания с движениями руками кролем на груди. Закрепляют умения плавания ногами кролем на груди и на спине.
23	На суше: Комплекс ОРУ. Упражнение для развития силы. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения согласования с движениями руками и ногами кролем на груди.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения согласования с движениями руками и ногами кролем на груди.
24	В воде: Обучение согласованию дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Совершенствование плавания одними ногами кролем в согласовании с дыханием. Оценка умения выполнять гребковые	Получение знаний согласования дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Закрепление умений плавать одними ногами кролем в согласовании с дыханием. Выполнение упражнения гребковыми	Получают знания согласования дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Закрепляют умения плавать одними ногами кролем в согласовании с дыханием. Выполняют упражнения гребковыми движениями руками кролем с

	движения руками кролем с поворотом головы для вдоха.	движениями руками кролем с поворотом головы для вдоха.	поворотом головы для вдоха.
25	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений.
26	В воде: Обучение согласованию дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Закрепление движений ногами на спине с различным исходным положением рук. Проплавание отрезков на задержке дыхания кролем на груди.	Получение знаний согласования дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Закрепление умений движения ногами на спине с различным исходным положением рук. Получение навыков в проплывании отрезков на задержке дыхания кролем на груди.	Получают знания согласования дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Закрепляют умения движения ногами на спине с различным исходным положением рук. Получают навыки в проплывании отрезков на задержке дыхания кролем на груди.
27	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития гибкости.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения на развитие гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения на развитие гибкости.
28	В воде: Обучение общему согласованию движений кролем на груди. Закрепление умения выполнять движения руками кролем с дыханием (поворот головы) Оценка умения плавать ногами на спине, с различным исходным положением рук (12 метров).	Получение знаний общего согласования движений кролем на груди. Выполнение упражнения плавать ногами на спине, с различным исходным положением рук (12 метров).	Получают знания общего согласования движений кролем на груди. Выполняют упражнения плавать ногами на спине, с различным исходным положением рук (12 метров).
29	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития координации и ловкости.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития координации и ловкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития координации и ловкости.
30	В воде: Обучение общему согласованию движений кролем на груди. Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением	Получение знаний общего согласования движений кролем на груди. Получение знаний спаду в воду из приседа с	Получают знания общего согласования движений кролем на груди. Получают знания спаду в воду из приседа с последующим

	на груди. Элемент дельфина «волна» на груди и на спине.	последующим скольжением на груди, элементу дельфина «волна» на груди и на спине.	скольжением на груди, элементу дельфина «волна» на груди и на спине.
31	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Инструктаж по ТБ.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения. Получение знаний по технике безопасности.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения. Получают знания по технике безопасности.
32	В воде: Обучение общему согласованию движений кролем на груди. Проплывание отрезков на задержке дыхания кролем на груди. Обучение общему спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди.	Получение знаний общего согласования движений кролем на груди. Получение навыков в проплывании отрезков на задержке дыхания кролем на груди. Получение знаний общего спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди.	Получают знания общего согласования движений кролем на груди. Получают навыки в проплывании отрезков на задержке дыхания кролем на груди. Получают знания общего спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди.
33	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения.
34	В воде: Закрепление общего согласования движений кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине. Элемент дельфина «волна» на груди и на спине. Игра «Салки с мячом»	Закрепление умений общего согласования движений кролем на груди. Закрепление умений плавания ногами кролем на груди и на спине.	Закрепляют умения общего согласования движений кролем на груди. Закрепляют умения плавания ногами кролем на груди и на спине.
	III четверть		
35	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения. Получение умений технике плавания кролем на спине.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения. Получают умения технике плавания кролем на спине.
36	В воде: Обучение движению руками кролем на спине. Закрепление общего согласования движений кролем на груди. Совершенствование	Получение знаний движения руками кролем на спине. Закрепление умения общего согласования движений кролем на груди, плавания ногами кролем и	Получают знания движения руками кролем на спине. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на груди, плавания ногами кролем и дельфином.

	плавания ногами кролем и дельфином. Игра «Салки с мячом»	дельфином. Развитие основных физических данных.	Развивают основные физические данные.
37	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений, Специальные имитационные упражнения для развития силы.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития силы.
38	В воде: Обучение движению руками кролем на спине. Закрепление общего согласования движений кролем на груди. Оценка умения проплыть кролем на груди в полной координации (12м).	Получений знаний движения руками кролем на спине. Закрепление умения общего согласования движений кролем на груди. Выполнение упражнения в проплывании кролем на груди в полной координации (12м).	Получают знания движения руками кролем на спине. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на груди. Выполняют упражнения в проплывании кролем на груди в полной координации (12м).
39	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития гибкости.
40	В воде: Обучение движению руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Обучение повороту «маятником». Совершенствование плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Игра «Борьба за мяч»	Получение знаний движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног, повороту «маятником». Закрепление умений плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Развитие основных физических данных.	Получают знания движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног, повороту «маятником». Закрепляют умения плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Развивают основные физические данные.
41	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития ловкости и координации.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.
42	В воде: Обучение движению руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Обучение повороту «маятником». Проплывание отрезков кролем на груди на задержке дыхания. Спад в	Получение знаний движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног, повороту «маятником». Выполнение упражнения в проплывании отрезков кролем на груди на задержке дыхания.	Получают знания движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног, повороту «маятником». Выполняют упражнения в проплывании отрезков кролем на груди на задержке дыхания.

	воду		
43	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития силы.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития силы.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития силы
44	В воде: Обучение движению руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Совершенствование плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Оценка умений выполнять гребковые движения кролем на спине. Спад в воду. Игра «Гонка мячей»	Получение знаний движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Закрепление умений плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Выполнение упражнения гребковых движений кролем на спине на результат. Развитие основных физических данных.	Получают знания движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Закрепляют умения плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Выполняют упражнения гребковых движений кролем на спине на результат. Развивают основные физические данные.
45	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития гибкости	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития гибкости.
46	В воде: Обучение общему согласованию движений кролем на спине. Обучение повороту «маятником». Совершенствование плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Спад в воду. Оценка умения проплыть кролем на груди в полной координации(12м).	Получение знаний движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Закрепление умений плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Выполнение упражнения проплыть кролем на груди в полной координации(12м).	Получают знания движения руками кролем на спине в согласовании с движениями ног. Закрепляют умения плавания кролем на груди, ногами кролем и дельфином. Выполняют упражнения проплыть кролем на груди в полной координации(12м).
47	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития ловкости и координации.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.
48	В воде: Обучение общему согласованию движений кролем на спине. Совершенствование плавания кролем на груди.	Получение знаний движения руками кролем на спине. Закрепление умений плавания кролем на груди. Выполнение упражнения	Получают знания движения руками кролем на спине. Закрепляют умения плавания кролем на груди. Выполняют упражнения проплыть

	Спад в воду. Оценка умения проплывать кролем на спине в полной координации (12м), выполнять поворот «маятником»	проплывать кролем на груди в полной координации(12м), выполнять поворот «маятником».	кролем на груди в полной координации(12м), выполняют поворот «маятником».
49	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития силы.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития силы.
50	В воде: Обучение движению руками способом брасс. Закрепление общего согласования движений кролем на спине. Совершенствование плавания ногами кролем и дельфином. Оценка умения выполнять спад в воду.	Получение знаний движения руками способом брасс. Закрепление умения общего согласования движений кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполнение упражнения - спад в воду на результат.	Получают знания движения руками способом брасс. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполняют упражнение - спад в воду на результат.
51	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития гибкости.
52	В воде: Обучение движению руками брассом с дыханием. Закрепление общего согласования движений кролем на спине. Совершенствование плавания ногами кролем и дельфином. Оценка умения проплывать ногами кролем на груди или на спине 25 м	Получение знаний движения руками брассом с дыханием. Закрепление умения общего согласования движений кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполнение упражнения проплывать ногами кролем на груди или на спине 25 м на результат.	Получают знания движения руками брассом с дыханием. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполняют упражнения проплывать ногами кролем на груди или на спине 25 м на результат.
53	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития ловкости и координации.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.
54	В воде: Обучение	Получение знаний	Получают знания движения

	движению руками брассом с дыханием. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Игра «Кто выиграл старт?»	движения руками брассом с дыханием. Закрепление умения общего согласования движений кролем на груди и спине. Развитие основных физических качеств.	руками брассом с дыханием. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на груди и спине. Развивают основные физические качества.
	<u>IV четверть</u>		
55	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения для развития силы.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития силы.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития силы.
56	В воде: Обучение движению руками брассом с дыханием. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту с тумбочки и из воды	Получение знаний движения руками брассом с дыханием. Закрепление умения общего согласования движений кролем на груди и спине. Получение знаний старта с тумбочки и из воды.	Получают знания движения руками брассом с дыханием. Закрепляют умения общего согласования движений кролем на груди и спине. Получают знания старта с тумбочки и из воды.
57	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития гибкости.
58	В воде: Обучение движению ногами способом брасс. Закрепление движений руками брассом с дыханием. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине, «волна» на груди и на спине. Обучение старту с тумбочки и из воды.	Получение знаний движения ногами способом брасс. Закрепление движений руками брассом с дыханием, плавания кролем на груди и на спине, «волна» на груди и на спине. Получение знаний старта с тумбочки и из воды.	Получают знания движения ногами способом брасс. Закрепляют движения руками брассом с дыханием, плавания кролем на груди и на спине, «волна» на груди и на спине. Получают знания старта с тумбочки и из воды.
59	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития ловкости и координации. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин в воде.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации. Ознакомление с техникой плавания способом	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации. Знакомятся с техникой плавания способом дельфин в воде.

		дельфин в воде.	
60	В воде: Обучение согласованию движений ногами способом брасс с дыханием. Обучение движениям руками способом дельфин. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение повороту «сальто»	Получение знаний согласования движений ногами способом брасс с дыханием, движениям руками способом дельфин. Закрепление умений плавания кролем на груди и на спине. Получение знаний повороту «сальто».	Получают знания согласования движений ногами способом брасс с дыханием, движениям руками способом дельфин. Закрепляют умения плавания кролем на груди и на спине.
61	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения.
62	В воде: Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Обучение движению руками способом дельфин. Совершенствование плаванию кролем на груди и на спине.	Получение знаний согласования движения ногами брассом, движения руками способом дельфин. Закрепление умений плавания кролем на груди и на спине.	Получают знания согласования движения ногами брассом, движения руками способом дельфин. Закрепляют умений плавания кролем на груди и на спине.
63	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития ловкости и координации.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития ловкости и координации.
64	В воде: Обучение общему согласованию движений способом дельфин, Закрепление плавания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение повороту «сальто».	Получение знаний согласования движения способом дельфин, способом брасс. Закрепление умения плавания способом брасс, плавания кролем на груди и на спине. Получение знаний повороту «сальто».	Получают знания согласования движения способом дельфин, способом брасс. Закрепляют умения плавания способом брасс, плавания кролем на груди и на спине. Получают знания повороту «сальто».
65	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости. Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения.
66	В воде: Обучение движению руками брассом с дыханием. Закрепление общего согласования	Получение знаний движения руками брассом с дыханием. Закрепление умений общего	Получают знания движения руками брассом с дыханием. Закрепляют умения общего согласования движений

	движений кролем на спине. Совершенствование плавания ногами кролем и дельфином. Оценка умения проплыть ногами кролем на груди или на спине 25 м	согласования движений кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполнение упражнения проплыть ногами кролем на груди или на спине 25 м на результат.	кролем на спине, плавания ногами кролем и дельфином. Выполняют упражнения проплыть ногами кролем на груди или на спине 25 м на результат.
67	На суше: Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Получение умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Специальные имитационные упражнения для развития гибкости.	Получают умения выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные имитационные упражнения для развития гибкости.
68	В воде: Обучение общему согласованию движений способом дельфин. Совершенствование плавания способами брасс, кроль на груди и спине. Оценка умения проплыть любым способом в полной координации (25 метров)	Получение знаний общего согласования движения способом дельфин. Закрепление умения плавания способами брасс, кроль на груди и спине. Выполнение упражнения проплыть любым способом в полной координации (25 метров).	Получают знания общего согласования движения способом дельфин. Закрепляют умения плавания способами брасс, кроль на груди и спине. Выполняют упражнения проплыть любым способом в полной координации (25 метров).

10. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Наполняемость групп не более 10-15 человек.

Внутри групп учитель и инструктор при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует им индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

Технические средства обучения:

Аптечка медицинская	комп.
Доски для плавания	30 шт.
Мячи резиновые большие	4 шт.
Помещение для занятий физическими упражнениями	5 x 15 м
Бассейн	6 дорожек по 25 м

5. Список литературы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373, в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г. «№ 1241, от 22.09.2011 г. № 2357, от 18.12.2012 г. № 1060);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012. — 64 с
- Плавание – спорт юных, педагогические и врачебные исследования,- Москва.: ФиС, 1985
- Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», - Москва.: Комитет по ФКиС, 1983
- Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», - Москва, 2000
- Плавание. Правила соревнований, - Москва, 1999
- Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», - Москва.:ФиС, 1989
- Плавание. Учебник для пед.факультетов институтов физкультуры/ Н.Ж.Булгакова, Москва.: ФиС, 1989
- Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва,- Москва.: Федерация плавания,1993