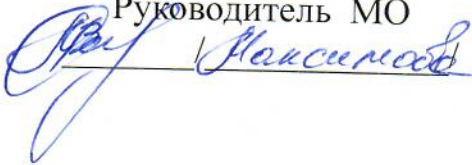
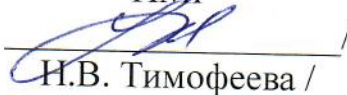


**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей

Протокол № 2 от  
«22» 10 2019 г.

Руководитель МО

  
Максимов**ПРОВЕРЕНО**«24» 10 2019 г.Зам. директора по  
НМР  
И.В. Тимофеева /**УТВЕРЖДАЮ**«25» 10 2019 г.Директор МБОУ  
Школа №7  
Г.П. Путинцева/  
М.П.

кр. 8635

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**Предмет: Плавание (Начальное обучение)  
группа № 2

Количество часов по учебному плану:

- 1 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)
- 2 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)
- 3 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)
- 4 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)
- 5 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)
- 6 класс 110 часов в неделю 3 ч (понедельник - среда - пятница)

Программы по физической культуре для 1 - 6 классов:

1. «Навык плавания каждому» (базовый уровень) автор: Ю. А. Семенов, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2014г.;
2. «Учитесь плавать» автор: А. Ваньков, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2001г.
3. «Плавание в летнем лагере» автор: Н.Ж. Булгакова, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2004г.

Составитель (учитель) Саттарова Наталья Юрьевна

## **1. Пояснительная записка**

к рабочей программе физкультурно-спортивной направленности «Обучение плаванию».

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей по направлению «Обучение плаванию» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 03.04.2013 г. № 164)
  3. Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02.
- Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59;
4. Положения о рабочих программах учебных предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школы №7 имени Героя Российской Федерации М. Т. Калашникова» городского округа Самара.
  5. «Навык плавания каждому» (базовый уровень) автор: Ю. А. Семенов, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2014г.;
  2. «Учитесь плавать» автор: А. Ваньков, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2001г.
  3. «Плавание в летнем лагере» автор: Н.Ж. Булгакова, Издательство «физкультура и спорт» Москва 2004г.

Программа курса «Обучение плаванию» имеет общий объем обучения 68 часов.

Образовательная программа «Обучение плаванию» - носит оздоровительную направленность.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку. Древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как умение читать. «Он не умеет ни плавать, ни читать» — так говорили о необразованном человеке. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Немалый процент этих случаев падает на детей школьного возраста.

Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние.

Умеющий плавать не боится глубины, без страха входит в реку, озеро или море. Во время купания в естественных водоемах такой человек не опасается за свою жизнь, зная, что всегда сумеет добраться до берега или продержаться на воде до тех пор, пока подоспеет помощь. Хороший пловец всегда сможет оказать помощь тонущему и научить плавать своего товарища.



Для многих профессий умение плавать совершенно обязательно. Моряки, рыбаки, строители гидростанций, геологоразведчики, все работающие на пристанях, спасатели, работники МЧС и т.д. Для этого не нужно обладать особыми способностями. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов.

Однако дети быстрее осваивают технику плавания, оно наиболее соответствует детскому возрасту. Укрепляющее и оздоравливающее воздействие плавания на детский организм беспредельно, если правильно пользоваться им. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки; укрепляют нервную систему; развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания, укрепляют мышцы спины и живота, предотвращая развитие сколиоза и нарушения осанки.

Легче всего учится плаванью на спине, т.к. лицо не опущено в воду и дышать легче.

### **Цель программы**

Цель подготовки - научить детей плавать, укрепить и закалить здоровье, развить гигиенические навыки, привить любовь к воде и спорту.

### **Задачи подготовки начальной группы первого года обучения (два часа в неделю)**

- закаливание организма;
- выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- уметь выполнять вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;



- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

### **Методические рекомендации преподавателям (инструкторам) групп начального обучения плаванию**

Плавание имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков, всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Не случайно, что многие семьи проводят свой отдых у воды. Ведь купание и плавание поднимают настроение, закаляют организм, укрепляют веру в свои силы у всех, кто чувствует себя уверенно в воде.

Многие врачи, наблюдающие за развитием детей, а также опытные педагоги рассматривают и уверенно рекомендуют плавание как вид спорта, который может оказать существенное влияние на состояние здоровья и физическое развитие подрастающего поколения.

На чем же основывается эта уверенность?

- Плавание закаливает детей.
- Плавание положительно влияет на сердечнососудистую деятельность организма ребенка.
- Плавание развивает органы дыхания.
- Плавание исправляет недостатки осанки.
- Плавание повышает жизненный тонус и сохраняет жизнь детей.
- Плавание - средство воспитания.

## **2. Планируемые результаты реализации программы**

В результате освоения программы «Обучение плаванию» обучающиеся получают следующие умения, знания, навыки:

- Знают дыхательные элементы и базовые движения упражнений по плаванию.
- Созданы предпосылки для систематических занятиям плавания.
- Улучшены функциональные возможности организма.
- Сформирован мышечный корсет.
- Улучшены координационные способности.
- Улучшены эмоциональное состояние, двигательная память и общая культура движений.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: **предметный, метапредметный и личностный.**

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в



- достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий всех элементов плавания.

### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- понимание пользы занятий;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, 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;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.



### **Форма проведения занятий:**

Группа по возможности должна состоять не более 20 человек. Такое число детей облегчает учителю (инструктору) наблюдение и руководство.

В практике оправдала себя система, при которой учитель (инструкторы) имеют помощников. Помощниками могут стать медицинские работники или другие сотрудники бассейна. Они помогают детям при раздевании и одевании, следят, чтобы дети тщательно мылись в душевых, наблюдают за установленным порядком в раздевалках и коридорах.

Учитель (инструктор) должен обсудить с помощниками содержание занятий и методические рекомендации, а также объяснить, где необходима их помощь.

Для слабо подготовленных детей необходимо разработать особые методики.

Для ускорения прохождения учебного материала следует пользоваться методом домашних заданий - выполнения ребенком отдельных индивидуальных заданий. Родители, занимающиеся с начинающими пловцами, должны иметь представление об основных средствах обучения, применяющихся в бассейне.

### **Поддерживающие и вспомогательные средства.**

Задача первого этапа начального обучения плаванию заключается прежде всего в том, чтобы ребенок научился чувствовать себя в воде как "рыба" - для этого нужны вспомогательные снаряды. Именно они должны помочь школьникам почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка при этом вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

*К таким апробированным поддерживающим средствам относятся:*

- обручи из пластика или алюминия;
- плавательные шесты;
- плавающие фигурки из пластмассы небольшого размера;
- вспомогательные снаряды при нырянии, например, полые резиновые круги, мячи, пластмассовые тарелки;
- плавательные доски.

Важно, чтобы учитель (инструктор) использовал эти средства целенаправленно и методически правильно.

### 3. Содержание курса.

№	Вид подготовки	Месяцы										Всего часов
		IX	X	IX	X	IX	X	IX	X	IX	X	
1	Теоретическая подготовка		1		1		1		1		1	1
2	Общая физическая подготовка		3		3		3		3		3	3
3	Специальная физическая подготовка		3		3		3		3		3	3
4	Способы плавательной деятельности		3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
5	Физическое совершенствование		3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	Контрольно-переводные испытания				3			3		3		9
	<b>Всего часов</b>		13	12	16	13	12	15	13	16		110

#### Основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

- *Скольжение на груди:* чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы).
- *Скольжение на спине:* сгибание туловища в поясничной области (скольжение сидя); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
- *Движение руками при плавании кролем на груди:* отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.
- *Движение руками при плавании кролем на спине:* неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.
- *Движения ногами при плавании кролем на груди:* чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены ли находятся глубоко в воде; слишком широкая или маленькая амплитуда движений.
- *Движения ногами при плавании кролем на спине:* низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).



- *Движения ногами при плавании баттерфляем (дельфином):* сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.
- *Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди:* отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.
- *Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине:* остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.
- *Стартовый прыжок:* слабый толчок ногами; сильно согнуты ноги в коленях при входе в воду; глубокий вход в воду.
- *При старте из воды:* чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

### Оценочные критерии первого года обучения.

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий (5 балл)	Средний (4балл)	Низкий (3балл)
Вход в воду.	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	Спуск по лестнице
Проплывание дистанции на ногах, держась за досочку.	Проплывание всей дистанции не цепляясь за бортик.	Проплывание всей дистанции с зацепами.	Проплывание только части дистанции.
Проплывание дистанции облегченным способом.	Проплывание всей дистанции не цепляясь за бортик.	Проплывание всей дистанции с зацепами	Проплывание только части дистанции.

### Что следует принимать во внимание при обучении детей плаванию.

Продолжительность занятий, за время которых ребенок может овладеть основными навыками плавания и выполнить определенные нормативы, зависит от трех основных факторов: от профессиональной подготовки и педагогического мастерства тренера-преподавателя (инструктора), от уровня развития ребёнка и от внешних условий.

Тренер (инструктор) прежде всего должен подготовить такой комплекс упражнений и в такой последовательности, чтобы они обеспечили систематическое совершенствование плавательных навыков, способствовали развитию моторики у ребенка и стимулировали рост его спортивных достижений.

Следует всегда тщательно продумывать, как разговаривать с детьми, как пробудить в них интерес к занятиям, как построить урок физической и психической точек зрения.



Все это нужно для того, чтобы нагрузки чередовались с отдыхом. Интересные и разнообразные занятия помогут тренеру (инструктору) в деле обучения детей плаванию.

Все объяснения должны быть краткими, простыми и понятными для ребенка, а задания - четко сформулированными. При этом необходимо всегда использовать спортивную терминологию и воздерживаться жаргонных словечек, т.к. они будут затруднять последующую работу с детьми.

Имеются еще некоторые факторы, существенные с педагогической точки зрения. Если, например, разучивать новое движение или новый вариант уже знакомого движения, то вначале это движение ребенку должен правильно показать тренер (инструктор). Если в группе имеется один ребенок или несколько детей, которые уже усвоили это упражнение, то их нужно привлечь для показа.

Все упражнения, требующие смелости или ловкости, сначала выполняют наиболее подготовленные дети. Однако тренеру (инструктору) не рекомендуется выдвигать одних и тех же детей и только их ставить в пример. Это может развить у них ненужное чувство превосходства, другие же могут утратить веру в свои силы, что нанесет вред всему коллективу.

Стоит ребенку преодолеть какую - либо трудность, как это тотчас скажется на его поведении. Тренер (инструктор) должен обязательно заметить успех ребенка, чтобы ребенок мог осознать свои достижения. Подбадривание необходимо также и отстающим детям. Похвала поможет им сосредоточить свои усилия на выполнении задания тренера. Часто своевременная похвала помогает отстающим детям, заставляет их целеустремленнее заниматься, что способствует развитию у них волевых качеств.

Специалистам до детской педагогике известно, что основной формой деятельности ребенка является игра. Это должен твердо усвоить тренер (инструктор). Поэтому ему необходимо так составить свой план занятий, чтобы игровой элемент постоянно присутствовал, и занятия были интересными. Это в значительной степени поможет детям в усвоении заданных упражнений.

Различные игры, знакомые многим детям, можно проводить в воде, внося в них незначительные изменения. Это позволит тренеру (инструктору) внести разнообразие в занятия, сделать интересным процесс обучения. Однако игры надо выбирать с таким расчетом, чтобы они требовали от ребят постоянного движения - тогда дети не будут мерзнуть. Кроме того, очень важно разъяснить детям задачу игры и выбрать ее соответственно их возрасту, если вводится новая игра, то необходимо ее сначала разучить на суше, чтобы облегчить детям запоминание правил.

Для того, чтобы достигнуть частной или общей задачи при начальном обучении плаванию, дети должны выполнить значительное количество тренировочных упражнений. При этом большую роль играет как продолжительность пребывания в воде, так и количество повторений отдельных упражнений.



При развитии двигательных навыков большое значение имеет и развитие двигательных качеств. Повышенные нагрузки на сердечнососудистую систему и на двигательный аппарат помогают вырабатывать выносливость, силу и ловкость.

### **Методика обучения плаванию кролем на спине.**

Как показывает опыт, маленькие пловцы без особого труда овладевают навыком попеременно - ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнительно хороших результатов. Увеличение объема упражнений укрепляет этот навык и повышает общую выносливость.

Движения ногами разучивают сначала с помощью плавательной доски, а затем и без нее - после отталкивания от стенки бассейна. Вначале следует стремиться к тому, чтобы дети держали руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгребали ладонями, т.к. при этом возникают вредные навыки.

В другом, более сложном упражнении - одна рука вытягивается вдоль тела, а вторая выносится вперед в направлении движения. Положения рук периодически меняются. Затем упражнение усложняют: пловец вытягивает вверх обе руки и при этом соединяет большие пальцы рук. Можно рекомендовать скрестное положение кистей; когда тыльная сторона правой кисти обращена влево, а тыльная сторона левой кисти - вправо (при этом оба мизинца направлены вниз).

При обучении новичка попеременным гребковым движениям рук при плавании на спине иногда применяются следующие упражнения: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы пловец правильно проводил руку в рабочих фазах гребка и энергично выносил руку из воды для очередного проноса.

Движения руками и ногами постепенно начинают выполняться с полной координацией. Чтобы помочь маленькому пловцу овладеть ритмом движений, применяется счет вслух и про себя. Упражнения сначала выполняются на коротких отрезках многократно, а по мере улучшения техники дистанция увеличивается. Однако ради увеличения дистанции не следует пренебрегать качеством движений, т.к. при этом могут закрепиться неправильные навыки.

Дыхание включается в общую координацию движений как последний элемент техники. При этом целесообразно ориентировать детей на движения одной руки: во время рабочего движения делать выдох, а во время движения над водой - вдох.

### **Методика обучения плаванию кролем на груди.**

Методика обучения плаванию кролем схожа с методикой обучения плаванию на спине.

Однако движения ногами при плавании кролем несколько сложнее, чем при плавании на спине. При разучивании движений ногами без плавательной доски нужно обратить внимание на то, чтобы руки были вытянуты вперед, а



кисти наложены одна на другую. Тем самым облегчается вытянутое положение тела и создается поддержка для головы.

При отработке движений руками можно пользоваться указаниями, которые применяются при обучении на спине. Для повторения периодически включают более простые упражнения. Это целесообразно в тех случаях, когда ребенок не может понять характер приложения усилий в гребке или когда он вновь сталкивается с трудностями дыхания при полной координации движений.

При плавании с полной координацией движений следует обратить внимание на то, чтобы дети плавали вначале на коротких отрезках, где нет необходимости поворачивать голову в сторону для вдоха. Дети могут проплыть без дыхания до 8 метров.

При подключении дыхания к общей координации движений целесообразно вернуться к знакомым более простым упражнениям, в которых дыхание было связано с поворотом головы. Например, к упражнению, где дыхание согласуется с движениями рук, когда пловец стоит на дне бассейна. Поворачивается только голова и лишь настолько, чтобы рот для вдоха показался над поверхностью воды. Нужно напомнить детям, что поворот тела является серьезной ошибкой. Очень часто маленьким пловцам кажется удобным выполнять цикл дыхания (вдох-выдох). Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону, необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через три гребка.



#### 4. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примерн сроки
1	Ознакомление с техникой безопасности, инструктаж, ОРУ, ОФП на суше.	1	Октябрь
2, 3	ОРУ, ОФП, упражнения на освоение с водой, упражнение на задержку дыхания. Игра «Подыши на воду», «Пузырики».	2	Октябрь
4, 5	ОРУ, ОФП, упражнения на дыхание, имитация движения ногами при плавании кролем на груди. Игра « У кого больше пузырей».	2	Октябрь
6,7	ОРУ, ОФП, имитация движения ногами при плавании кролем на груди с выдохом в воду. Упражнения на задержку дыхания.	2	Октябрь
8	Повторение техники безопасности, Закрепление пройденного материала.	1	Ноябрь
9, 10	ОРУ, ОФП, проведение игровых моментов на задержку дыхания: «Кто дольше», «Кто дальше», «Водолазы».	2	Ноябрь
11, 12	ОРУ, ОФП, упражнения на освоение с водой, полное погружение под воду. Выполнение упражнений «Звёздочка», «Поплавок», «Медуза», с поддержкой инструктора.	2	Ноябрь
13, 14	ОРУ, ОФП, повторение и закрепление пройденного материала, выполнение упражнений «Звёздочка», «Медуза», «Поплавок» самостоятельно с подстраховкой.	2	Ноябрь
15, 16, 17	ОРУ, СФП, имитация движения ногами при плавании кролем на груди с выдохом в воду. Выполнение упражнения на скольжение вдоль бортика.	3	Ноябрь
18, 19	ОРУ, СФП. Выполнение упражнения на скольжение вдоль бортика с подключением работы ног кролем, выдох в воду.	2	Декабрь
20, 21	ОРУ, ОФП, имитация движения ногами при плавании кролем на спине. Упражнение звёздочка на спине.	2	Декабрь
22, 23	ОРУ, СФП. Выполнение упражнения: скольжение вдоль бортика на груди с подключением работы ног кролем, выдох в воду. Проплывание вдоль бортика на дальность.	2	Декабрь
24, 25, 26	ОРУ, СФП. Выполнение упражнения: скольжение вдоль бортика на спине, руки вдоль туловища. Игра «Водолазы».	3	Декабрь
27,	ОРУ, ОФП. Проплывание на спине вдоль бортика с	3	Декабрь



28, 29	подключением ног кролем. Игра: «Достань дно».		
30, 31, 32	ОРУ, СФП. Проплавание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем. Выдох в воду. Игра «Пронырни мостик».	3	Январь
33	Проведение беседы о гигиене и здоровом образе жизни, повторение пройденного материала.	1	Январь
34, 35, 36	ОРУ, СФП. Проплавание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем, стараться не цепляться за бортик. Прыжки в воду «Солдатиком», с подстраховкой инструктора.	3	Январь
37, 38, 39	Контрольное проплавание дистанции с досочкой на груди и на спине.	3	Январь
40, 41, 42	ОРУ, СФП. Проплавание на спине при помощи работы ног кролем, с досочкой под головой, с подстраховкой инструктора. Игра «Попади в обруч».	3	Январь
43	ОРУ, СФП. Закрепление пройденного материала. Проплавание с досочкой на груди и на спине. Игра «Кто дальше нырнёт».	1	Февраль
44, 45, 46	ОРУ, СФП. Проплавание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем с подключением элементарных движений руками. Прыжки в воду «Солдатиком».	3	Февраль
47, 48, 49	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на груди при помощи работы ног кролем с подключением элементарных движений руками. Выполнение выдоха в воду и поворота головы на обе стороны. Игра «Попади в обруч».	3	Февраль
50	Повторение техники безопасности. ОРУ, СФП Закрепление пройденного материала.	1	Февраль
51, 52, 53	ОРУ, СФП. Координирование работы рук и ног при проплывании на груди с досочкой. Один гребок – 6-8 ударов ногами. Игра « Кто быстрее».	3	Февраль
54, 55, 56	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на спине при помощи работы ног кролем, досочка впереди на вытянутых руках, голова лежит на воде. Соскальзывание в воду из положения сидя.	3	Март
57, 58, 59	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на спине при помощи работы ног кролем, с подключением элементарных движений руками. Игра «Водолазы».	3	Март
60, 61, 62,	ОРУ, СФП. Координирование работы рук и ног при проплывании на спине с досочкой. Один гребок – 6-8 ударов ногами. Игра «Кто быстрее».	4	Март



63			
64, 65, 66, 67	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на груди и на спине при помощи ласт. Прыжки в воду.	4	Март
68, 69, 70	ОРУ, ОФП. Контрольное проплавание дистанции любым, облегчённым способом. «Кто быстрее».	3	Март
71, 72, 73	ОРУ, СФП. Проплавание на груди при помощи ласт, с выполнением гребковых движений руками. Игра «Кто дальше».	3	Март
74, 75, 76	ОРУ, СФП. Проплавание на спине при помощи ласт, с выполнением гребковых движений руками. Игра «Найди свой домик».	3	Апрель
77, 78, 79, 80	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на груди при помощи ласт, с подключением работы ногами баттерфляем (дельфином). Выдох в воду. Соскальзывание в воду из положения сидя.	4	Апрель
81, 82, 83	ОРУ, ОФП. Проплавание с досочкой на спине при помощи ласт, с подключением работы ногами баттерфляем (дельфином). Выполнение кувырков у бортика.	3	Апрель
84, 85, 86, 87	ОРУ, СФП. Проплавание на груди при помощи ласт, с подключением работы ногами баттерфляем (дельфином), с выполнением гребковых движений руками кролем. Выдох в воду. Игра «Попади в круг».	4	Апрель
88, 89, 90, 91	ОРУ, СФП. Проплавание на спине при помощи ласт, с подключением работы ногами баттерфляем (дельфином), руки впереди, прямые, «стрелочкой». Прыжки в воду «Солдатиком», с последующим проплаванием на дальность.	4	Апрель
92, 93, 94, 95	ОРУ, ОФП. Проплавание на груди свободным стилем без предметов, с подстраховкой инструктора. Игра «Кладоискатели».	4	Апрель
96, 97, 98, 99	ОРУ, ОФП. Проплавание на спине без предметов, с подстраховкой инструктора. Игра «Рыбаки и рыбки».	4	Май
100, 101, 102, 103	ОРУ, СФП. Проплавание на груди свободным стилем без предметов, с кувырками во время движения. Игра «Ловушки»	4	Май
104	ОРУ, СФП. Проплавание на спине с выполнением	4	Май



<b>105,</b> <b>106,</b> <b>107</b>	гребковых движений руками, без предметов, с подстраховкой инструктора.		
<b>108,</b> <b>109,</b> <b>110</b>	Контрольное проплывание дистанции 25 метров на груди и на спине. Беседа о соблюдении правил безопасности при купании в открытых водоёмах.	3	Май