

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована
на заседании
Методического
Объединения

Протокол №1
От 30.08.2019 года

Принята
Педагогическим советом

Протокол №15
От 30.08.2019 года

Утверждена
Приказом директора

От 30.08.2019 года

№301 Для
документов

Директор

А.Е.Примак



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» раздел «Плавание»

Начальное общее образование

(срок освоения - 4 года)

Разработчик:
Гуринович И.В.
учитель начальных классов

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета курса в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование по классам.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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 межпозвоковых 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 курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года. Годовой цикл-34 недели (1 класс – 33 недели) при учебной нагрузке-1 час в неделю, для детей в возрасте от 7-10 лет, не умеющих плавать.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В результате изучения раздела «Плавание» общеобразовательной программы по учебному предмету «Физическая культура», 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 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).
- проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания (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 кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания (второй год обучения);
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

5. Содержание учебного предмета.

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. Тематическое планирование
I класс**

№	Тема
1	На суше: Вводный инструктаж по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ОРУ. В воде: Обучение организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.
2	На суше: Вводный инструктаж по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. ОРУ. В воде: Обучение организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.
3	На суше: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. В воде: Закрепление организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.
4	На суше: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. В воде: Закрепление организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.
5	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация I варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».
6	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация I варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».
7	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация I варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.
8	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация I варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.
9	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация I варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление I варианта дыхания.
10	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация I варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление I варианта дыхания.
11	На суше: Имитация I варианта дыхания. ОРУ. На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление I варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».
12	На суше: Имитация I варианта дыхания. ОРУ.

	На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление I варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».
14	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».
15	На суше: Имитация I варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы».
16	На суше: Имитация I варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы».
17	На суше: Поведение в экстремальной ситуации. Имитация II варианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение II варианта дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».
18	На суше: Поведение в экстремальной ситуации. Имитация II варианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение II варианта дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».
19	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация II варианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление II варианта дыхания.
20	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация II варианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление II варианта дыхания.
21	На суше: Влияние плавания на состояние здоровья. ОРУ. Имитация движения ног в плавании на груди. На воде: Обучение технике движения ног в плавании кролем на груди. Закрепление II варианта дыхания. Игра «Торпеда».
22	На суше: Влияние плавания на состояние здоровья. ОРУ. Имитация движения ног в плавании на груди. На воде: Обучение технике движения ног в плавании кролем на груди. Закрепление II варианта дыхания. Игра «Торпеда».
23	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди. Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».
24	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди. Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».
25	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди. Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».
26	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с

	поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди. Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».
27	На суше: ОРУ. Имитация движений рук в плавании кролем на груди. На воде: Обучение технике движений рук в плавании кролем на груди с дыханием. Закрепление навыков согласования работы ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».
28	На суше: ОРУ. Имитация движений рук в плавании кролем на груди. На воде: Обучение технике движений рук в плавании кролем на груди с дыханием. Закрепление навыков согласования работы ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».
29	На суше: ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Закрепление навыков работы рук и ног в плавании кролем на груди. Оценка выполнения согласованных движений ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».
30	На суше: ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Закрепление навыков работы рук и ног в плавании кролем на груди. Оценка выполнения согласованных движений ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».
31	На суше: Инструктаж по ТБ.ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры: «Винт», «Мина».
32	На суше: Инструктаж по ТБ.ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры: «Винт», «Мина».
33	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине с различным исходным положением рук. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры.

2 класс

№	Тема
1	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине с различным исходным положением рук. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры.
2	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закреплять умение скользить на спине с различным исходным положением рук. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Игра «Дельфины на охоте». Проплыwanie отрезка кролем на груди.
3	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закреплять умение скользить на спине с различным исходным положением рук. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Игра «Дельфины на охоте». Проплыwanie отрезка кролем на груди.
4	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закрепление умения техники движений ногами кролем на спине. Игры: «Торпеда». Обучение технике движений руками кролем на спине.
5	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине.

	На воде: Закрепление умения техники движений ногами кролем на спине. Игры: «Торпеда». Обучение технике движений руками кролем на спине.
6	На суше: ОРУ. Имитация движений руками кролем на спине. На воде: Обучение технике движений руками кролем на спине. Игры. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди.
7	На суше: ОРУ. Имитация движений руками кролем на спине. На воде: Обучение технике движений руками кролем на спине. Игры. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди.
8	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Закрепление навыка плавания кролем на груди.
9	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Закрепление навыка плавания кролем на груди.
10	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Проплывание отрезка кролем на груди.
11	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Проплывание отрезка кролем на груди.
12	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованию дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Игры. Оценка умения проплыть кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованию дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Игры. Оценка умения проплыть кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.
14	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление согласования дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Обучение спад в воду с бортика из положения сидя Игра «Кто быстрее?». Оценка умения проплыть кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.
15	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление согласования дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Обучение спад в воду с бортика из положения сидя Игра «Кто быстрее?». Оценка умения проплыть кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.
16	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду с бортика из положения сидя. Игра «Кто быстрее?». Закрепление навыка плавания с помощью движений одними ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.
17	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду с бортика из положения сидя. Игра «Кто быстрее?». Закрепление навыка плавания с помощью движений одними ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.
18	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине в полной координации. Закрепление спада в воду с бортика из положения сидя Игры.
19	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине в полной координации. Закрепление спада в воду с бортика из

	положения сидя Игры.
20	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка техники движения руками в кроле на груди, умения согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. (Отрезок 6-12 метров.) Игры.
21	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка техники движения руками в кроле на груди, умения согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. (Отрезок 6-12 метров.) Игры.
22	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».
23	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».
24	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду из положения приседа. Закрепление Пварианта дыхания. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. Закрепление умения плавания кролем на спине. Игры.
25	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду из положения приседа. Закрепление Пварианта дыхания. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. Закрепление умения плавания кролем на спине. Игры.
26	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на груди и на спине, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование техники дыхания. Закрепление умения выполнять спад в воду из приседа. Игры: «Насос», «Дышим вместе»
27	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на груди и на спине, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование техники дыхания. Закрепление умения выполнять спад в воду из приседа. Игры: «Насос», «Дышим вместе»
28	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на спине и на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование спада в воду из положения приседа. Игра «Штангист».
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на спине и на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование спада в воду из положения приседа. Игра «Штангист».
30	На суше: ОРУ. Имитация соскока в воду. На воде: Обучение соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игра «Штангист».
31	На суше: ОРУ. Имитация соскока в воду. На воде: Обучение соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игра «Штангист».
32	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игры.
33	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игры.
34	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на спине. Оценка умения выполнять прыжки с низкого бортика.

3 класс

№	Тема
1	<p>На суше: Проведение инструктажа по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Поведение в экстремальной ситуации. ОРУ.</p> <p>На воде: Организованный вход в воду. Подвижные игры на воде. Специальные упражнения пловца.</p>
2	<p>На суше: ОРУ. Влияние плавания на состояние здоровья. Имитация положения тела пловца.</p> <p>На воде: Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. Игра «Стрела».</p>
3	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на спине. Оценка умения выполнять прыжки с низкого бортика.</p>
4	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Закрепление навыка соскока в воду с низкого бортика. Игра «Салки с мячом».</p>
5	<p>На суше: ОРУ. Из истории развития плавания как вида спорта. Первые соревнования по плаванию. Водные виды спорта. Всероссийская федерация плавания. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине.</p> <p>На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».</p>
6	<p>На суше: ОРУ. Из истории развития плавания как вида спорта. Первые соревнования по плаванию. Водные виды спорта. Всероссийская федерация плавания. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине.</p> <p>На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».</p>
7	<p>На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием.</p> <p>На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».</p>
8	<p>На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием.</p> <p>На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».</p>
9	<p>На суше: ОРУ. Имитация движения ног.</p> <p>На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».</p>
10	<p>На суше: ОРУ. Имитация движения ног.</p> <p>На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».</p>
11	<p>На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону).</p> <p>На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.</p>
12	<p>На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону).</p> <p>На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.</p>
13	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.</p>
14	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.</p>

15	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.</p>
16	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.</p>
17	<p>На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.</p>
18	<p>На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.</p>
19	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди.</p> <p>На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры</p>
20	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди.</p> <p>На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры</p>
21	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Обучение спаду в воду из положения сидя на бортике. Игра «Кто быстрее?»</p>
22	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Обучение спаду в воду из положения сидя на бортике. Игра «Кто быстрее?»</p>
23	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения руками кролем на груди с поворотом головы для вдоха. Игра «Кто быстрее?»</p>
24	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения руками кролем на груди с поворотом головы для вдоха. Игра «Кто быстрее?»</p>
25	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа.</p> <p>На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»</p>
26	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа.</p> <p>На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»</p>
27	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с движениями ногами и руками на спине.</p> <p>На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».</p>
28	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с движениями ногами и руками на спине.</p> <p>На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».</p>
29	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Закрепление умения плавания кролем на спине.</p> <p>Закрепление умения спада в воду из положения приседа.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.</p>

30	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания кролем на спине. Закрепление умения спада в воду из положения приседа. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.
31	На суше: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитация спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди. На воде: Совершенствование общего согласования движений кролем на груди и на спине. Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».
32	На суше: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитация спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди. На воде: Совершенствование общего согласования движений кролем на груди и на спине. Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».
33	На суше: ОРУ. Имитация движения руками способом брасс. На воде: Обучение движению руками способом брасс. Закрепление спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».
34	На суше: ОРУ. Имитация движения руками способом брасс. На воде: Обучение движению руками способом брасс. Закрепление спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».

4 класс

№	Тема
1	На суше: Проведение инструктажа по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Поведение в экстремальной ситуации. ОРУ. На воде: Организованный вход в воду. Подвижные игры на воде. Специальные упражнения пловца.
2	На суше: ОРУ. Имитация согласованности движений руками и дыхания способом брасс. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Закрепление движения руками способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.
3	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине. Игры.
4	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине. Игры.
5	На суше: ОРУ. Имитация движения ногами способом брасс. На воде: Обучение движению ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Закрепление старту из воды при плавании на спине.
6	На суше: ОРУ. Имитация движения ногами способом брасс. На воде: Обучение движению ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Закрепление старту из воды при плавании на спине.
7	На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.
8	На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.

9	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом.</p> <p>На воде: Закрепление движений ногами способом брасс.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>
10	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом.</p> <p>На воде: Закрепление движений ногами способом брасс.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>
11	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта.</p> <p>Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.</p>
12	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта.</p> <p>Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.</p>
13	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди со старта. Закрепление общего согласования движений ногами брассом. Игры.</p>
14	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди со старта. Закрепление общего согласования движений ногами брассом. Игры.</p>
15	<p>На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.</p>
16	<p>На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.</p> <p>Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.</p>
17	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.</p>
18	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.</p>
19	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.</p>
20	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.</p>
21	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Закрепления плавания способом брасс.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.</p>
22	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Закрепления плавания способом брасс.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.</p>
23	<p>На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на спине.</p> <p>На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.</p>
24	<p>На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на спине.</p> <p>На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине.</p> <p>Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.</p>
25	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение</p>

	спаду в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».
26	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение спаду в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».
27	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплывание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций
28	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплывание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.
30	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.
31	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.
32	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.
33	На суше: На воде: Оценка умения проплыть расстояние 25 м кролем на груди, кролем на спине, брассом. Оценка прыжка с бортика на глубокой части бассейна.
34	На суше: На воде: Оценка умения проплыть расстояние 25 м кролем на груди, кролем на спине, брассом. Оценка прыжка с бортика на глубокой части бассейна.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

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 раздельно 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 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

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

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.
 - Проплыть 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.