



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Бассейн» для 1 - 4 классов в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:**

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-2)
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38»
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя школа № 38»;
- Учебного плана МОУ «Средняя школа № 38».

### Общая характеристика курса

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.

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.

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 груди или по поясу 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.

### **Место 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.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **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).

**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 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.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### **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 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).
- 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.

#### 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Классы			
		1	2	3	4
1.	<b>Плавание</b>	33	34	34	34
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	33	34	34	34
	упражнения для ознакомления с водной средой	+	+	+	+
	кроль на груди		+	+	+
	кроль на спине		+	+	+
	Брасс			+	+

	Баттерфляй				+
	Старты		+	+	+
	Повороты		+	+	+
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
	Скорости		+	+	+
	Выносливости			+	+
	Гибкости		+	+	+
	Силы		+	+	+
	Координационные способности		+	+	+

### 5. Календарно – тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
5	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости,	Физического воспитания, формирования культуры

	координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».	здоровья и эмоционального благополучия
7	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
8	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
9	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление 1 варианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
10	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление 1 варианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
11	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. ОРУ. На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление 1 варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. ОРУ. На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление 1 варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
14	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: Поведение в экстремальной ситуации. Имитация 2 варианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение 2 варианту дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: Поведение в экстремальной ситуации.	Физического воспитания,

	Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение Пварианта дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление Пварианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление Пварианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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 Пварианта дыхания. Игра «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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 Пварианта дыхания. Игра «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального

	навыков согласования работы ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».	благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

## 2 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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». Проплывание отрезка кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
3	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закреплять умение скользить на спине	Физического воспитания, формирования культуры

	с различным исходным положением рук. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Игра «Дельфины на охоте». Проплывание отрезка кролем на груди.	здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованию дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	Игры. Оценка умения проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	благополучия
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 проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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 проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
34	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть расстояние 12 м	Физического воспитания, формирования культуры

	кролем на груди. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на спине. Оценка умения выполнять прыжки с низкого бортика.	здоровья и эмоционального благополучия
--	--	--

### 3 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	На суше: ОРУ. Влияние плавания на состояние здоровья. Имитация положения тела пловца. На воде: Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. Игра «Стрела».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
3	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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
4	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Закрепление навыка соскока в воду с низкого бортика. Игра «Салки с мячом».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
5	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. На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	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. На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
7	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального

	На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	благополучия
8	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием. На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
9	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
10	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
11	На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону). На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону). На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
14	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.	Физического воспитания, формирования культуры

	На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.	здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди. На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди. На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
21	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. 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?»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. 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?»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. 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?»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
24	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. 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?»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа. На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа. На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
27	На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с	Физического воспитания,

	<p>движениями ногами и руками на спине.  На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».</p>	<p>формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
28	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с движениями ногами и руками на спине.  На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
29	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
30	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
31	<p>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».</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
32	<p>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».</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
33	<p>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».</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
34	<p>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».</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

#### 4 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
1	На суше: Проведение инструктажа по ТБ в спортивном	Физического воспитания,

	<p>зале и плавательном бассейне. Поведение в экстремальной ситуации. ОРУ.  На воде: Организованный вход в воду. Подвижные игры на воде. Специальные упражнения пловца.</p>	<p>формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
2	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
3	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
4	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
5	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
6	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
7	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
8	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
9	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
10	<p>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.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
11	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры</p>

	На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта. Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.	здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта. Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
14	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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
21	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепления плавания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепления плавания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на	Физического воспитания,

	спине. На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине.  Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
24	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на спине. На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине.  Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение спадку в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение спадку в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
27	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплывание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
28	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплывание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
30	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
31	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
32	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
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.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

## 6. Учебно-методическое обеспечение

### **Материалы для учителя**

- 1.«Комплексной программой физического воспитания учащихся I –4 классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон
- 2.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
- 3.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт
- 4.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

### **Материалы для обучающихся**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

### **Цифровые ресурсы и ресурсы сети Интернет**

<http://klyazmogorodetsckaja-sosh.narod.ru>uud.doc>  
<http://rae.ru>forum2011/137/1070>

### **Материально-техническое обеспечение**

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