

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя образовательная школа**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Тренер: Кириллова Марина Юрьевна,
Руфова Татьяна Леонидовна

г. Сургут
2020

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»
Уровень программы	Стартовый
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кириллова Марина Юрьевна, Руфова Татьяна Леонидовна
Год разработки	2020г.
Цель	<p><i>Образовательная цель программы:</i> формирование специальных умений и навыков по разделу программы плавание; <i>Развивающая цель программы:</i> воспитание стремления к самосовершенствованию, формирование культуры здоровья; <i>Воспитательная цель программы:</i> ориентация на здоровый образ жизни.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Научить учащихся плавать, выявить их склонности и способности; - Способствовать сохранению и укреплению здоровья; - Развивать необходимые качества для освоения жизненно важных двигательных умений, навыков; - Воспитать чувства коллективизма и взаимопомощи; - Развивать необходимые качества для освоения жизненно важных двигательных умений, навыков; - Способствовать закаливанию организма.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -Знать правила поведения и соблюдать технику безопасности; -Уметь проплывать дистанцию свободным стилем; - Овладеть основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами; -Овладеть умением технических действий - (правильное дыхание, координация работы рук и ног); -Овладеть умением выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.
Срок реализации программы	1 год

Количество часов в неделю/год	2 часа в неделю 76 часа в год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Форма занятий	Групповые
Методическое обеспечение	Учебник «Физическая культура, 1-11 класс» (Лях В.И. общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2016. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 год.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Занятия проводятся в малой и большой ваннах плавательного бассейна. Материально-техническое обеспечение: плавательные доски, ласты, лопатки для плавания, секундомер, акванудл, кольца цветные (для подводного ныряния и др.)

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2020/2021 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Возраст обучающихся	9-13 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	15 человек
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	74

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по «Плаванию» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996 – «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09. 2015 года № 613 – н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид образовательной деятельности – плавание.

Уровень освоения – стартовый.

Срок освоения программы-1год.

Возраст обучающихся -7-11 лет.

Общее количество часов в год -76ч.

Актуальность программы

В настоящий момент происходит значительное снижение двигательной активности и интереса к занятиям физической культурой и плаванием особенно детей младшего школьного возраста, что приводит к значительному ухудшению их здоровья. Значение плавания нельзя переоценить. Плавание закаляет организм ребенка, повышает его стойкость и не восприимчивость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы.

Отличительные особенности программы

Одной из главных задач, которую ставит программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности. Для решения этой задачи разработана система занятий по обучению детей разного возраста плаванию. В целях повышения эффективности образовательного процесса и закаливания, формированию интереса детей к плаванию на занятиях широко используются различные игры и игровые упражнения в воде, дыхательные упражнения. Комплексная оздоровительно-развивающая работа базируется на использовании игровых технологий и методик, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, развитие навыков правильной осанки, улучшение состояния дыхательной системы. Во время занятий оздоровительным плаванием осуществляется естественная разгрузка позвоночника, самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, происходит восстановление условий для нормального роста тел позвонков.

Новизна и оригинальность программы по плаванию заключается в том, что – это один из активных, интересных видов плавания. Плавание является привлекательным для любого возраста. Движения, выполняемые в условиях водной среды, в наибольшей мере соответствуют особенностям детского организма.

Цель: формирование специальных умений и навыков по разделу программы плавание, воспитание стремления к самосовершенствованию, формирование культуры здоровья, ориентация на здоровый образ жизни.

Задачи: Образовательные (предметные):

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- обучить учащихся техническим приемам и видам плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;

- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – плавание;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном

уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 1 года, по следующим разделам:

1. Общие основы плавания.
2. Изучение и обучение основам техники различным видам плавания.
3. Основы физической и специальной подготовки пловца.

Основные формы работы:

Теоретическая подготовка соблюдение правил личной гигиены, режима, и полноценного рационального питания.

Практические занятия. Организационно-методические умения. Методика проведения комплексов плавания.

Наполняемость групп 15 занимающихся.

Форма организации обучения: групповая.

Форма проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы.

Основные принципы построения программы – доступность, последовательность, вариативность, позволяют проявить индивидуальность, творческий подход при его построении.

Программа предусматривает принцип вариативности, характеризующийся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи, в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей занимающихся. Рациональной формой проведения занятий в группах является базовый комплекс (урок) плавания (общеразвивающие упражнения, данные поточным методом), который включается в основную часть урока. Он состоит из трёх частей:

- подготовительной – разминки;
- основной – аэробной;

- заключительной - упражнения на восстановление.

Подготовительная часть составляет от 10-25%, основная от 25 - 75% и заключительная от 10-15% общего времени базового занятия плавания.

Время продолжительности комплекса варьируется от этапа подготовки, физической подготовленности и возраста занимающихся в группе. Если во время занятий у кого-то из занимающихся появляется чувство вялости, усталости, мешающее выполнять обычную нагрузку, следует внести индивидуальные коррективы, позволяющие отслеживать занятия (снизить нагрузку или продолжительность занятия).

Во время занятий контролируются показатели ЧСС занимающихся в различных частях комплекса: рекомендуется измерять исходный пульс, после разминки, в конце основной и заключительной частей.

Для оценки уровня здоровья при занятиях, необходимо определить расход энергии. Для измерения расхода энергии обычно применяется наблюдения за частотой сердечных сокращений.

Распределение нагрузки при занятиях соответствует оптимальному пульсовому диапазону, то есть 60-90 % от ЧСС максимального, конкретную интенсивность каждого упражнения следует выбирать в зависимости от уровня подготовки занимающихся.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки. Для оценки уровня здоровья проводится тестирование занимающихся во время занятия. В начале занимающимся предложено определить частоту сердечных сокращений за 60 секунд в состоянии покоя перед занятием, затем ЧСС в середине урока за 10 секунд и после проведения заключительной части урока за 10 секунд, то есть скорость восстановления частоты сердечных сокращений после занятия плавания.

В начале и в конце года проводятся контрольные нормативы 25 метров вольным стилем.

Дистанция преодолевается в равномерном и совершенно спокойном темпе, без рывков и ускорений. Допускается краткий отдых в течении 1-2 мин после определенных для каждого возраста отрезков.

Педагогическая целесообразность

Плавание - один из самых безопасных видов занятий. Заниматься плаванием можно начинать ☐ в любом возрасте. Вода снимает напряжение, усталость помогает расслабиться. Только в воде возможны упражнения на задержку дыхания, причем при физической нагрузке. Выполнение упражнений в воде помогает улучшить сон, предотвратить появление отеков. Гидростатическое давление помогает избежать, накопление вредных веществ в организме, улучшает кровообращение. Проблемы здоровья стоит сегодня настолько остро, что в настоящее время перевешивает все остальные блага.

Педагогическая целесообразность программы «Плавание» обусловлена тем, что открывает детям теоретические знания о пользе занятий в бассейне. Знания о правилах личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания. Разучивание, совершенствование упражнений на различные группы мышц. Развитие гибкости, подвижности в суставах, укрепление мышечного корсета в целом. Знания о влиянии физических упражнений в водной среде на различные органы и системы организма человека. Умение использовать полученные на занятиях комплексы упражнений в повседневной жизни.

Целью программы является:

формирование специальных умений и навыков по разделу программы плавание, воспитание стремления к самосовершенствованию, формирование культуры здоровья, ориентация на здоровый образ жизни.

Задачи: Образовательные (предметные):

- Научить соблюдать технику безопасности и правила поведения в бассейне;
- Сформировать роль и значение утренней зарядки, уроков плавания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Воспитать положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- Формировать основные физические качества и различать их между собой;
- Воспитать бережное отношение к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности в плавательном бассейне;
- Научить основам плавания в глубокой воде, правильному дыханию, нырять и проплывать под водой с открытыми глазами, координации работы рук и ног при демонстрации изученных стилей плавания;
- Научить преодолевать дистанцию не менее 25 м одним из разученных способов плавания, преодолевать дистанцию не менее 25 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- Сформировать умения выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Развивающие (метапредметные):

- Научить планировать, контролировать, оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Научить осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;

Воспитательные (личностные):

- Воспитать положительное отношение к занятиям плавания, интерес к отдельным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- Сформировать внутреннюю позицию обучающегося в области плавания, адекватная мотивация к занятиям, ориентация на здоровый образ жизни;
- Сформировать понимание значения плавания как, для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- Сформировать знания о положительном влиянии плавания на развитие систем дыхания и кровообращения, о необходимости и смысле проведения простейших закаливающих процедур;
- Привить эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах, чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- Воспитать уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- Сформировать установку на здоровый образ жизни.

Для решения поставленных задач используются следующие методы и приемы:

1. словесные;
2. наглядные;
3. практические: метод упражнения, круговой тренировки, соревновательный, игровой.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся к концу первого года:

Будут знать:

1. Правила личной гигиены;
2. Правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием;
3. Основы рационального режима дня;
4. Основы полноценного и рационального питания;

Будут уметь:

1. Уверенно проплывать дистанцию свободным стилем;
2. Уверенно и продолжительно плыть вольным стилем на глубокой воде;
3. Использовать комплексы упражнений, благоприятно воздействующих на организм.

У обучающихся будут развиты (сформированы):

1. Знания о положительном влиянии плавания на развитие систем дыхания и кровообращения;
2. Знания о необходимости и смысле проведения простейших закаливающих процедур;
3. Представление об оздоровительном воздействии плавательных упражнений как факторе, позитивно влияющем на

здоровье.

Этапы контроля:

1. Входящий контроль (сентябрь)
2. Текущий контроль (в течении года)
3. Промежуточный контроль (декабрь)
4. Итоговый контроль (май)

Основные принципы построения программы – доступность, последовательность, вариативность, позволяют проявить индивидуальность, творческий подход при его построении.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	31.05.2021	38	76	2 раза в неделю по 1 часу

Содержание учебной программы

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у обучающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни. Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; привлечение максимально возможного числа обучающихся к занятиям плаванием; совершенствование изученных способов плавания; приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей; воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Раздел 1. Теоретический раздел

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Раздел 2. Практический раздел

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации. Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Игры: «Кто быстрее», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки»

Раздел 3. Общая и специальная подготовка

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на 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. Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации.

Раздел 4. Контрольные нормативы.

Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Таблица №1

Контрольные нормативы (итоговый контроль)

Возраст	Девочки		Мальчики	
	Дистанция	результат	Дистанция	результат
9 -10лет	25м	40 сек.	25	38 сек.
11-12	50	1мин.10 сек	50	1мин.05 сек
12-13	50	1мин. 5сек	50	1минг.00сек

Учебно-тематический план на 2021/2022 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена. Основы выполнения физических упражнений.	8		8
2.	Общая и специальная физическая подготовка		6	6
3.	Кроль на груди		20	20
4.	Кроль на спине		18	18
5.	Согласование движений кроль на груди, на спине		8	8
6.	Стартовый прыжок и повороты		7	7
7.	Сдача контрольных нормативов		3	3

8.	Подвижные игры		6	6
	ИТОГО	8	68	76

План воспитательной работы:

№ п/п	Содержание мероприятия	Дата	Место	Примечание
1	Соревнования по плаванию	Февраль-ноябрь	Бассейн	Личное первенство
2	Соревнования по плаванию	Май-апрель	Бассейн	Личное первенство

Этапы контроля:

Название контроля	Дата контроля	Форма проведения контроля
Входящий	сентябрь	Тестирование, педагогическое наблюдение
Текущий	В течении года	Сдача контрольных нормативов
Промежуточный	декабрь	Практический зачет
Итоговый	май	Сдача контрольных нормативов

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
1.	Лопатки для плавания	30	К
2.	Секундомер	4	К
3	Свисток	4	К
4	Ласты	70	К
5	Коврик гимнастический	20	К
6	Акванудл	30	К
7	Фитбол	7	Г

8	Гантели синие	20	К
9	Гантели сине-желтые	5	Г
10	Аквапояса	23	К
11	Плавательные доски	50	К
12	Колобашки	38	К
13	Акваперчатки	34	К
14	Аквасапожки	20	К
15	Аквадиск	20	К
16	Жилеты спасательные	3	Г
17	Мяч большой	6	Г
18	Мяч малый	6	Г
19	Кольца цветные (для подводного ныряния)	25	К
20	Шайбы	30	К
21	Шарики не тонущие	89	К

К – полный комплект (для каждого ученика)

Г – комплект, необходимый для работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать» 2011г.
2. Организация образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС
3. Булгакова Н.Ж. «Игры на воде» 2000г,2005.
4. Викулов А.Д. Плавание. – Ярослав, 1995,2003г
5. Н.Ж.Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова «Теория и методика плавания» 2015г.

Интернет-ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.td-shkolnik.com:	Торговый дом «Школьник»
http://www.drofa.ru:	Издательский дом «Дрофа»
http://www.1september.ru:	Издательский дом «1 сентября»
http://www.eidos.ru:	Центр дистанционного обучения «Эйдос»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://www.informika.ru	Федеральное государственное учреждение «Государственный научно-исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций»
http://teacher.fio.ru:	Федерация Интернет образования
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта

**Календарно - тематическое планирование
для учащихся 3-х классов**

№ п/п	Тема раздела. Тема занятия.	Дата	Коррек тировка	Основные вопросы, понятия.	Межпредметная и внутрипредметная интеграция	Практическая Часть (навыки)
1	Вводный инструктаж по технике безопасности			Знать: – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания -о причинах травматизма на уроках плаванием и правилах его предупреждения.	Формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья и закаливания человека	Беседа. ТБ и правила поведения в плавательном бассейне. Основы личной гигиены.
2	Первичный инструктаж по технике безопасности Общая и специальная физическая подготовка			Общая и специальная физическая подготовка.	Оценка красоты и телосложения и осанки, сравнения их с эталонными образцами	1.Комплекс упражнений на развития гибкости. 2.Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах. 3. «Охотники и утки».
3	Общая и специальная физическая подготовка			Общая и специальная физическая подготовка.	Оценка красоты и телосложения и осанки, сравнения их с эталонными образцами	1.Комплекс упражнений на развития гибкости. 2.Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах. 3. «Охотники и утки».

4	Освоение водной среды.			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду 	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти бассейн и вернуться обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <p>Погружения под воду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. <p>И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».</p> <p>Выдохи в воду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). <p>Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	--	--	--	--	--

5	Освоение водной среды.			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду 	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти бассейн и вернуться обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <p>Погружения под воду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. <p>И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».</p> <p>Выдохи в воду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). <p>Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	--	--	--	--	--

6	Освоение водной среды.			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду 	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти бассейн и вернуться обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <p>Погружения под воду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. <p>И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».</p> <p>Выдохи в воду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). <p>Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
7	Освоение водной среды.			<p>Уметь:</p> <p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в</p>	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p>

				<p>процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p>Погружения под воду:</p> <p>1) Ныряние за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p>
--	--	--	--	---	--	---

						Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».
8	Освоение водной среды.			Уметь: взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <p>1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p>Погружения под воду:</p> <p>1) Ныряние за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p>

						<p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».</p>
9	Освоение водной среды.			<p>Уметь: взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Передвижения по дну бассейна: 1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду. 2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. 3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. 4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. 5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками. Погружения под воду: 1) Ныряние за предметами. 2) «Пройти в приседе» под водой. 3) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду. 4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата»,</p>

						<p>«Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд»</p>
10	Освоение водной среды.			<p>Уметь:</p> <p>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <p>1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p>Погружения под воду:</p> <p>1) Ныряние за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p>

						<p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд»</p>
11	Освоение водной среды.			<p>Знать:</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение</p>

						1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
12	Освоение водной среды.			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария» Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
13	Освоение водной среды.			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

						<p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
14	Освоение водной среды.			<p>Знать:</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>

15	Освоение водной среды.			<p>Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария» Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки вперед. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
16	Освоение водной среды.			<p>Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p>

						<p>Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
17	Освоение водной среды.			<p>Знать:</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
18	Освоение водной среды.			<p>Знать:</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p>

				направленности воздействия на организм		<p>Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за борт. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
19	Освоение водной среды.			<p>Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за борт. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p>Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p>

						2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
20	Повторение пройденного материала.			Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Всплывание и лежание 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). Скольжение 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). 3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. 4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
21	Повторение пройденного материала.			Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Всплывание и лежание

					действий в плавании.	<p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
22	Повторение пройденного материала.			Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p>

						<p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
23	Повторение пройденного материала.			<p>Уметь:</p> <p>ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p>

						<p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
24	Повторение пройденного материала.			<p>Уметь: ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p>

						<p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
25	Повторение пройденного материала.			<p>Уметь: ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>

26	Специальная физическая подготовка.			Специальная физическая подготовка.	Выполняет простые движения, предусмотренные для общего развития организма	Суша: 1. ОРУ на развитие гибкости. 2. Комплекс упражнений для развития силы мышц, участвующих в плавании. 3. Игра: «Перестрелки» «Чай-чай выручай».
27	Специальная физическая подготовка.			Специальная физическая подготовка.	Выполняет простые движения, предусмотренные для общего развития организма	Суша: 1.ОРУ, комплекс упражнений для развития подвижности суставов. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц, участвующих в плавании. 3.Игры: футбол. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
28	Техника движения ног.			Движение ног кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием. 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.
29	Техника движения ног.			Движение ног кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

						<p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.</p> <p>4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.</p>
30	Техника движения ног.			Движение ног кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.</p> <p>4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.</p>
31	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p>

						<p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>
32	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>

33	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>
34	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p>

						6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
35	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
36	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.			Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.

					действий в плавании	<p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>
37	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>			Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		<p>1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p>

						9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
38	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>			Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
39	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>			Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем.

						6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
40	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>			Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.

41	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
42	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
43	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

44	Повторный инструктаж. Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
45	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
46	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

47	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
48	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
49	Согласование движений			Уметь: задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

50	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).
51	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).
52	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений

					выполнение двигательных действий в плавании	Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
53	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
54	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных	Суша: Общеразвивающие упражнения Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

					действий в плавании	<p>2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).</p> <p>4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).</p>
55	Движения руками.			Движение рук кролем на спине		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
56	Движения руками.			Движение рук кролем на спине		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
57	Движения руками.			Движение рук кролем на спине		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p>

						<p>Вода: 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
58	Движения руками.			Движение рук кролем на спине		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
59	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).</p> <p>4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).</p>

60	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
61	Техника движения ног			Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
62	Движения руками.			Движение рук кролем на спине		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений

						<p>Вода: 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
63	Согласование движений.			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине; 		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.</p> <p>3) Плавание кролем на спине с полной координацией.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>
64	Согласование движений.			<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине; 		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.</p> <p>3) Плавание кролем на спине с полной координацией.</p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».</p>

65	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».
66	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».

67	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».
68	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».

69	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».
70	Согласование движений.			Уметь: – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание; – выполнять выдох в воду; – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди/спине;		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 3) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры: «Салки с мячом», «Водолазы».
71	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один

				воздействия на организм		раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игра «Водолазы».
72	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игра «Водолазы».
73	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая –

						у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игра «Водолазы».
74	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игра «Водолазы».
75	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координации движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координации движений. Игры «Водолазы».
76	Повторение пройденного материала			Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода:

				<p>функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>1) Плавание брасом в полной координации движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координации движений. Игры «Водолазы».</p>
--	--	--	--	---	--	--