

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа “Спортивное плавание” реализуется в рамках деятельности образования ГБОУ школа №428.

**Направленность** программы – физкультурно-оздоровительная.

## **Новизна**

Эта программа составлена с учетом возрастных занимающихся.

## **Актуальность программы**

В современных условиях природных и экономических катаклизмов наряду с жизненно необходимыми двигательными навыками ходьбы, бега, прыжков необходимость обучения плаванию является актуальной. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения остается еще очень низкой. В условиях дефицита бассейнов, большого числа детей, не умеющего плавать, и несчастных случаев на воде стоит социальная проблема по поиску, разработке и внедрению современных, эффективных технологий, позволяющих улучшить процесс обучения плаванию.

Традиционная школьная программа по плаванию, рассчитанная на 24-26 часов подготовки, не ориентирована на решение данной задачи. Поэтому создание наиболее эффективной технологии обучения плаванию позволит успешно решить одну из социально значимых задач нашего времени.

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок плавания, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка. Его рекомендуется проводить после всех общеобразовательных предметов.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в формировании с помощью доступных физкультурно-оздоровительных средств уважения к физической культуре и к плаванию.

## **Особенность программы**

В данной программе наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

### ***Цели программы:***

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

### ***Задачи программы:***

#### ***Образовательные***

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- Научить правильно дышать в воде.
- Научить выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди и на спине.
- Научить старту из воды на спине.
- Научить плавать в полной координации на спине.

#### ***Развивающие***

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

#### ***Воспитательные***

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные **виды занятий:**

- занятия в воде;

#### ***Условия реализации***

Данная программа предназначена для обучения детей 7-9 лет в условиях большого бассейна.

Программа рассчитана на один год обучения (56 часов).  
Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу.

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1	Вводное занятие	1	1	
2	Упражнения на дыхание. Правильное положение тела пловца.	1		1
3	Техника плавания ногами кролем на спине	5		5
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	5		5
5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине. Старты и повороты	7		7
6	Старт из воды. Скоростной поворот при плавании кролем на спине	2		2
7	Техника работы ног при плавании кролем на груди	6		6
8	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	6		6
9	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	7		7
10	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	7		7
11	Техника плавания кролем на груди в полной координации	7		7
12	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди. Старт с тумбочки. Контрольные и итоговые занятия	2		2
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>56</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Вводные занятия**

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

#### *Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

### **Освоение дыхания в воде.**

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

### **Скольжения.**

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
  - гребки руками с дыханием;
  - движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
  - плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрелы» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры «Буксир», «Скользкие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### **Кроль на спине. Упражнения на суше.**

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

### **Упражнения на воде.**

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.
8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

## **Техника плавания Кроль на груди. Упражнения на суше.**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
  2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
  3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
  4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
  5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
  6. Разучить элементарные гребки руками.
  7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
  8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.
- И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

## **Упражнения на воде.**

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. С  
огласование гребковых движений руками с дыханием. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия  
окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

### ***Ожидаемые результаты:***

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- формировать навыки здорового образа жизни
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время занятий

**По окончании обучения обучающиеся должны:**

*Должны знать:*

1. основы личной гигиены;
2. технику безопасного поведения в бассейне и на воде;
3. о физических свойствах воды (прозрачность и выталкивающая сила воды);

*Должны уметь:*

1. уверенно лежать на воде;
2. задерживать дыхание;
3. делать выдох в воду;
4. плавать ногами кролем на груди и на спине без доски в сочетании с дыханием;
5. выполнять подготовительные упражнения при плавании кролем на груди, на спине;
6. выполнять имитационные упражнения для плавания кролем на груди и на спине;
7. проплыть 25-100 метров на спине в полной координации со старта и с поворотами;
8. проплыть 25-100 метров кролем на груди в полной координации со старта и с поворотами.

**Формой подведения итогов** является способность выполнить контрольные упражнения. Для достижения поставленных целей используются различные методы обучения: наглядные, словесные, практические, методы мотивации и стимулирования, игры.

**После завершения программы** дети могут продолжить обучение в старших возрастных группах.

## **Методическое обеспечение образовательной программы**

Учебное занятие состоит из четырех частей: теоретическая, подготовительная (разминка), основная и заключительная.

**1. Теоретическая часть.** Теоретические знания даются на каждом занятии и имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Теоретический материал дается по принципу – от простого к сложному, от единичного – к целому.

**2. Подготовительная часть** занятия обеспечивает служебную функцию, так как создает предпосылки для основной учебной работы. Ее продолжительность составляет 7 – 10 % отводимого на занятии времени.

Задачи подготовительной части:

- организовать занимающихся;
- активизировать их внимание;
- создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние;
- подготовить организм занимающихся к предстоящим нагрузкам.

Для решения задач подготовительной части занятия используются разнообразные физические упражнения, отличающиеся простотой выполнения или хорошо усвоенные. Наиболее целесообразными в данной части занятия являются: общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения, различные способы ходьбы, игры на внимание (не требующие больших напряжений или длительных пауз в действиях занимающихся).

**3. Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно – тренировочные, воспитательные, физическое развитие). К ним относятся:

- формирование знаний в области двигательной деятельности;
- обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, спортивного характера;
- развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма;
- воспитание интеллектуальных, волевых и эстетических качеств.

Продолжительность основной части составляет 75-80 % времени, отводимого на занятии.

Для решения поставленных задач применяются: специальные подготовительные и имитационные упражнения, игры и игровые упражнения. Использованные средства и методические приемы классифицированы по темам. Каждое занятие включает несколько взаимосвязанных по темам, но разных по типу деятельности частей: рассказ, практические занятия, игра и т. д.

**4. Заключительная часть** занятия имеет следующие функции:

- организация завершения учебно-воспитательного процесса с целью приведения организма в оптимальное состояние и сохранение общей рабочей установки;
- концентрация внимания занимающихся на достигнутом и ориентация их в дальнейшей работе.

Задачи заключительной части:

- привести организм и психику занимающихся в оптимальное функциональное состояние;
- подвести итоги учебной деятельности;
- ознакомить занимающихся с общим содержанием очередного занятия для самостоятельного выполнения некоторых упражнений и др.

Её продолжительность 7-10% времени отведенного на занятие. В заключительной части каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

В процессе планирования тренировочных занятий необходимо постепенно обновлять и усложнять материал. Это обеспечивает расширение и пополнение запаса двигательных действий, необходимых в плавании. На этапе начальной подготовки интенсивно совершенствуются быстрота, ловкость, гибкость и координация. Следовательно, на данном этапе учебного процесса включаются виды упражнений и игр, способствующих развитию данных качеств.

### ***Формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий***

Занятия по плаванию подразделяются на теоретические и практические:

*Теоретические занятия* проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

*Практические занятия* могут различаться по **цели** (на учебные и контрольные) и **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

*На учебных занятиях* усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

*Контрольные занятия* обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений.

Занятия проводятся главным образом *групповым методом (10–15 человек)*.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в бассейне, а также к гигиеническим процедурам.

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе:

1. совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств;
2. овладения двигательными умениями и навыками;
3. овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- а) Целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме);
- б) Упражнения по элементам (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями:

а) Метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим занимающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и ребёнком по счету, командам тренера).

б) Лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации).

При планировании учебного процесса большое значение придается воспитательной работе.

Процесс обучения представляет собой совместную деятельность педагога и ребёнка.

Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносится с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам ребёнка.

## Список литературы для педагогов

1. Аллакин Ю.А. Основы обучения и преподавания плавания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Пенза, 1998. - 23 с.
2. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А. Учись бегать, прыгать, плавать. - Минск: Беларусь, 1974. -200 с.
3. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
5. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Кожевникова И.Е. Развитие физических качеств в условиях водной среды у детей 10-11 лет: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Малаховка, 1998. - 23 с.
7. Лейнус Х. Игры для детей различного возраста. Плавание.- 1977.
8. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье.- М. : Ф и С, 1988
9. Осокина Т. И. Как научить детей плавать М. , 1959.
10. Широканова Л.И. Эффективность массового обучения плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов: Автореф. дис. . канд. пед. наук. - 1991. - 23 с.
11. Щербакова Р.А. Планирование учебной работы в школе по начальному обучению плаванию. - Сыктывкар, 1994. - 35 с.

## 8. Список литературы для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М. , 1973.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М. : Ф и С, 1974
4. Лейнус Х. Игры для детей различного возраста. Плавание.- 1977.
5. Макаренко Л. П. Плавайте на здоровье.- М. : Ф и С, 1988
6. Методические рекомендации по обучению детей плаванию в детских садах / В. С. Шичанин, Н.В. Сусман, Г. Ф. Иванова. М. , 1983.
7. Осокина Т. И. Как научить детей плавать М. , 1959.
8. Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши. – Плавание: Ежегодник. М. : Ф и С, 1984.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	<b>Входной</b>
2	Упражнения на дыхание. Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.	1	Текущий
3	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	1	Текущий
4	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	1	Текущий
5	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	1	Текущий
6	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	1	Текущий
7	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	1	Текущий
8	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	1	Текущий
9	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	1	Текущий
10	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	1	Текущий
11	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	1	Текущий
12	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	1	Текущий

13	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
14	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
15	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
16	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
17	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
18	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
19	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду. Старт на спине.	1	Текущий
20	Просмотр видеофильма. Старт на спине. Плавание упражнений на спине. Выдохи в воду.	1	Текущий
21	Просмотр видеофильма. Старт на спине. Плавание упражнений на спине. Выдохи в воду.	1	Текущий
22	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	1	Текущий
23	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук.	1	Текущий

	Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.		
24	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	1	Текущий
25	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	1	Текущий
26	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	1	Текущий
27	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	1	Текущий
28	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
29	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
30	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
31	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
32	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
33	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	1	Текущий
34	Плавание ногами кролем «винт» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа	1	Текущий



	одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.		
43	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	1	Текущий
44	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	1	Текущий
45	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	1	Текущий
46	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	1	Текущий
47	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	1	Текущий
48	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
49	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
50	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
51	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
52	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
53	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
54	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	1	Текущий
55	Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Плавание ногами дельфином на груди руки в «стрелочке».	1	<b>Итоговый</b>

	<p>Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации с поворотом сальто. Спады и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Просмотр видеофильма. Плавание кролем на груди со старта с поворотами сальто. Выдохи в воду. Курсовка. Эстафеты</p>		
56	<p>Подготовительное упражнение – кувырок вперед в воде. Плавание ногами дельфином на груди руки в «стрелочке».</p> <p>Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле.</p> <p>Плавание кролем на груди в полной координации с поворотом сальто. Спады и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Просмотр видеофильма. Плавание кролем на груди со старта с поворотами сальто. Выдохи в воду. Курсовка. Эстафеты</p>	1	<b>Итоговый</b>