

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Братовщина имени Героя
Советского Союза Виктора Семёновича Севрина Долгоруковского
муниципального района Липецкой области**

«Рассмотрено»
Руководитель
МО 
Протокол № 1
от 29.08.2024 г.

«Принято»
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ с. Братовщина
имени Героя Советского
Союза В.С. Севрина
Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ СОШ
с. Братовщина имени Героя
Советского Союза
В.С. Севрина
Т.А. Юдина
Приказ № 130
от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа
курса "Плавание»
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивно- оздоровительной направленности
«Дельфинчик»
8-11 лет**

Разработчик: Зарочинцев
Александр Николаевич,
педагог дополнительного
образования

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии **нормативно-правовой базой** :

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 21.12.2012 (с изм.).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изм) и Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 9.03.2004 (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ от 20.08.2008г. №241, от 30.08 2010г. №889, от 3.06 2011г. №1994 и от 1.02 2012г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию».

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования. Сохранении и укреплении здоровья обучающихся, а так же занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- приобщения детей к здоровому образу жизни.
- развитие двигательной активности для нормального физического развития, согласно возрастным особенностям;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умений, навыков для использования приобретенных знаний в процессе изучения предмета физическая культура.
- овладение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.
- формирование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха;

- укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха. Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Баттерфляй.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- **личностно-ориентированные:** Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- **культурно- ориентированные:** знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- **деятельностно-ориентированные:** деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности ,умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Методы реализации программы: практический, объяснительно- иллюстративный, частично -поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- **самоконтроль**
- **взаимоконтроль**
- **итоговый**, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году

программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

3 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Требования к уровню подготовки учащихся

3 класс

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- Средства спасения на воде.
- Понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Выполнять упражнения на скольжение.
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди.

Нормативы по освоению навыков и умений.

В 3 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме пятибалльной системы, в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них. (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося)

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
 1. погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

4 класс

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Должны уметь:

Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;

- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Нормативы по освоению навыков и умений.

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме пятибалльной системы, в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;
- (Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

«**Практические знания**» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой,

выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

III. Содержание учебного предмета.

3 класс.

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

4 класс.

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания

«Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Критерии оценивания для устных ответов

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	За ответ в котором учащийся демонстрирует глубокое познание сущности материала; логично его излагает, используя деятельности.
«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки: если учащийся допустил одну или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать.
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

«2»	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</i>
-----	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (по факту)
1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу.		
2	Гигиена плавания и купания. Общеразвивающие упражнения.		
3	Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине (стоя на месте и в сочетании с ходьбой).		
4	Движение головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой). Подвижные игры		
5	Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги)		
6	Движение рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине (стоя на месте и в сочетании с ходьбой).		
7	Изучение движений ногами как при плавании кролем. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Подвижные игры		
8	Движение рук и ног для стартового прыжка.		
9	Изучение движений ногами как при плавании кролем (движение ног, сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду).		
10	Изучение движений ногами как при плавании кролем (движение ног, сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду).		
11	Изучение движений руками как при плавании кролем на груди.		

12	Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.		
13	Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Плавание кролем на груди (с доской).		
14	Виды водного спорта. Плавание кролем на груди (с доской).		
15	Плавание кролем на груди. Скольжение с движением ног.		
16	Плавание кролем на груди. Гребковые движения рук.		
17	Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди.		
18	Согласование движений рук с дыханием. Поведение в экстремальной ситуации на водоёмах.		
19	Совершенствование техники дыхания при плавании кроль на груди. Подвижные игры.		
20	Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Игра «Кто быстрее».		
21	Плавание кролем на груди. Плавание с дыханием в каждом цикле.		
22	Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.		
23	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.		
24	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Плавание в полной координации.		
25	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.		
26	Изучение техники плавания кроль на спине(движение ногами с опорой на дно или бортик бассейна)		
27	Изучение техники плавания кроль на спине(движение ногами с опорой на дно или бортик бассейна)		
28	Изучение техники плавания кроль на спине. Скольжение с последующим движением ног и рук.		
29	Изучение техники плавания кроль на спине. Скольжение с последующим движением ног и рук. Подвижные игры		
30	Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры		
31	Совершенствование техники плавания кроль на спине. Плавание с помощью только рук и ног.		
32	Поведение в экстремальной ситуации на водоёмах. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.		
33	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.		

34	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.		
35	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.		
36	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.		
37	Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Игра «Кто быстрее».		
38	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.		