

**АВТОНОМНАЯ НЕКОМЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД
«КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ»
(НШДС)**

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директор «НШДС»

О.В.Ишматова

Принято на педагогическом совете
№1 от 29.08.2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор «НШДС «КЕП»

С.О.Дутко

**Рабочая программа внеурочной деятельности.
Секция укрепления здоровья «Плавание»**

Составила: Южакова В. В.

Срок реализации: 4 года

Категория обучающихся: 1-4 класс

г. Владивосток

2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Лянторская средняя общеобразовательная школа № 7», обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

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

Главной целью данной программы является:

- в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.
- владение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног
- воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям детей к здоровому образу жизни.
- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщение к водной среде.

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

- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и развитие у учащихся двигательной активности

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

- физического развития;
 - формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения
- формирование умения использовать эти навыки в экстремальных ситуациях;

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 также 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 закалывания, 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.
- Батерфляй.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Для оценки эффективности достижения целей и выполнения задач программы, а также для выявления динамики обучения и прогнозирования личных спортивных достижений учащихся, используется мониторинг выполнения стартовых, текущих, промежуточных, контрольных нормативов. Мониторинг нормативов ведется по общей физической подготовке (ОФП). Результаты выполнения контрольных нормативов вносятся в журнал, по которому отслеживается динамика обучения, развития и личные достижения каждого обучающегося.

**Стартовый уровень:
Контрольные нормативы стартового уровня 1 (модуль 1)
Входной контроль**

№	Контрольный норматив	
Подготовительные упражнения для освоения с водой (погружения, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения).		
1	погружения - «приседание под воду»	
2	всплывания - «поплавок»	
3	лежания - «звездочка»	
4	«выдохи в воду»	
5	«скольжение»	
6	элементарные гребковые движения на груди и на спине	

Промежуточный контроль

№	Контрольный норматив	
Согласование движений ног и рук с дыханием кролем на груди и на спине.		
1	согласование движения ногами с дыханием кролем на груди;	
2	согласование движения руками с дыханием кролем на груди;	
3	общее согласование движения ногами и руками с дыханием кролем на груди;	
4	согласование движения ногами с дыханием кролем на спине;	

5	согласование движения руками с дыханием кролем на спине;	
6	общее согласование движения ногами и руками с дыханием кролем на спине;	

Итоговый контроль

Контрольный норматив	Оценка (сдал или не сдал)
Техника плавания кролем на груди и кролем на спине.	
Техника плавания в полной координации 25-50 метров кролем на груди, на технику без учета времени, на оценку.	
Техника плавания в полной координации 25-50 метров кролем на спине, на технику без учета времени, на оценку.	

По итогам выполнения контрольных нормативов выставляется «оценка» по следующей системе: «5» - сдал, «2» - не сдал. По итогам сдачи контрольных нормативов первого года принимается решение о переводе обучающегося на следующий модуль программы (стартовый уровень второго года обучения) или о повторном прохождении программы первого года обучения.

III. Содержание учебного предмета.

1 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания.

Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Освоение водной среды.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрывать рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании. Спортивный способ «Кроль на спине». Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание). Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками:

- Движения руками.
- На суше.
- В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног'. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне. В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Подвижные игры в воде

2 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные

принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием. Упражнения на суше. Упражнения в воде. Упражнения на всплытие и расслабление:

- Дыхательные упражнения в воде.
- Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше и в воде. Способом плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше и в воде.

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

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

- 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-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».

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс.

№ п/п	тема	Количество часов	Электронный ресурс
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Закаливание организма водой.	1	
5	Элементарные движения ног в воде.	1	
6	Элементарные движения ног в воде.	1	
7	Элементарные движения ног в воде.	1	
8	Дыхательные упражнения.	1	www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
9	Согласование работы ног и выдохов в воду	1	
10	Согласование работы ног и выдохов в воду	1	
11	Лежание и всплывание на воде	1	сайт о плавании http://plavanieinfo.ru/
12	Лежание и всплывание на воде	1	
13	Скольжение на воде.	1	
14	Скольжение на груди и на спине.	1	
15	Скольжение на груди и на спине	1	
16	Скольжение на груди и на спине	1	
17	Формирование умений и навыков способов плавания брассом	1	
18	Формирование умений и навыков способов плавания брассом	1	
19	Формирование умений и навыков способов плавания брассом	1	
20	Формирование умений и навыков способов плавания дельфином	1	
21	Формирование умений и навыков способов плавания дельфином	1	
22	Формирование умений и навыков способов плавания дельфином	1	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
23	Кроль на груди	1	
24	Кроль на груди.	1	
25	Техника работы ног	1	
26	Техника работы ног	1	

27	Техника работы рук	1	
28	Техника работы рук	1	
29	Техника работы рук и дыхания	1	
30	Техника работы рук и дыхания	1	
31	Техника работы рук и дыхания	1	
32	Согласование дыхания с работой рук	1	
33	Согласование дыхания с работой рук	1	
34	Согласование дыхания с работой рук	1	
35	Проплывание коротких отрезков.	1	
36	Проплывание коротких отрезков.	1	
37	Координация движений в кроле на груди.	1	
38	Координация движений в кроле на груди.	1	
39	Координация движений в кроле на груди	1	
40	Координация движений кроль на спине	1	
41	Координация движений кроль на спине	1	
42	Кроль на спине.	1	
43	Кроль на спине	1	
44	Техника работы ног.	1	
45	Техника работы ног	1	
46	Техника работы рук	1	
47	Техника работы рук	1	
48	Согласование движений рук и ног.	1	
49	Согласование движений рук и ног.	1	
50	Совершенствование техники рук	1	
51	Совершенствование техники рук	1	
52	Техника плавание дельфин (баттерфляй)	1	
53	Совершенствование техники баттерфляем	1	
54	Техника плавания в полной координации способом дельфин,	1	
55	Техники плавания в полной координации способом дельфин	1	
56	Техника плавания	1	
57	Отсутствие остановок во время прохождения дистанции, становления на дно бассейна	1	
58	Отсутствие подтягивания за разделительную дорожку	1	

59	Правильное положение тела и вход в воду	1	
60	Специальные, имитационные упражнения на суше и воде	1	
61	Совершенствование техники стартов	1	
62	Совершенствование техники стартов	1	
63	Веселые старты на воде	1	
64	Эстафетное плавание	1	
65	Эстафетное плавание	1	
66	Эстафета кролем на спине	1	
67	Игры и развлечения на воде.	1	
68	Игры и развлечения на воде.	1	
69	Игры и развлечения на воде.	1	
		Итого: 69 часов.	

2 класс.

№ п/п	тема	Количество часов	
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Элементарные движения рук и ног в воде.	1	
5	Работа ног кролем на груди.	1	e http://forumswimming.ru/forum/5-93-1
6	Дыхательные упражнения	1	
7	Лежание и всплывание в воде	1	
8	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1	
9	Скольжения на воде.	1	
10	Общеразвивающие упражнения	1	
11	Специальные, имитационные упражнения на суше и воде	1	
12	Техника плавания вольный стиль	1	
13	Техника плавания на спине	1	

14	Техника плавания на спине	1	
15	Изучение техники плавания дельфин	1	
16	Изучение техники плавания дельфин	1	
17	Изучение техники плавания брасс	1	
18	Изучение техники плавания брасс	1	
19	Техника скольжения на груди.	1	
20	Скольжение на спине.	1	
21	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	
22	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	
23	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1	
24	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	http://swim7.narod.ru/
25	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
26	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	
27	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	
28	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	
29	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	
30	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
31	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
32	Движениям ног кролем на спине.	1	
33	Техника движения ног в кроле на спине	1	
34	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1	
35	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
36	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
37	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
38	Упражнения с всплыванием и скольжением,	1	
39	Упражнения на захват воды	1	
40	Изучение техники плавания дельфином.	1	
41	Изучение движения ногами дельфином и дыхания	1	

42	Изучение общего согласования движений дельфином.	1	
43	Изучение техники плавания брасс.	1	
44	Правильного выполнения движений руками, ногами и согласование движений руками, ногами и дыхания.	1	
45	Изучение движений ногами брассом и дыхания	1	
46	Изучение движений руками брассом и дыхания	1	
47	Изучение общего согласования движений брассом.	1	
48	Правильное положение ног, рук и тела в воде при плавании дельфином	1	
49	Изучение движения ногами и дыхания;	1	
50	Изучение движения руками и дыхания; изучение общего согласования движения	1	
51	Изучение движения ногами и дыхания	1	
52	изучение движения руками и дыхания;	1	
53	Упражнения, имитирующие работу мышц при плавании, в зале и на бортике бассейна с использованием инвентаря и без него.	1	
54	Изучение техники старта из воды	1	
55	Изучение техники прыжка с тумбочки	1	
56	Выполнение прыжков из разных исходных положений.	1	
57	Прыжки с тумбочки и с борта бассейна	1	
58	Учебные прыжки в воду	1	
59	Изучение поворотов	1	
60	Изучение поворотов	1	
61	Изучение стартов	1	
62	Изучение стартов	1	
63	Весёлые старты на воде.	1	
64	Эстафетное плавание	1	
65	Эстафетное плавание	1	
66	Эстафетное плавание	1	
67	Игры и развлечения на воде.	1	
68	Игры и развлечения на воде.	1	
69	Проведение различных эстафет, игр с мячом (по типу водного поло)	1	
		Ито го:	69 часов

3 класс.

№ п/п	тема	Количество часов	
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Дыхательные упражнения.	1	
5	Погружения в воду.	1	
6	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	
7	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	
8	Безопасные скольжения.	1	
9	Движение ног кролем на груди.	1	
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1	
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
13	Движение рук в кроле на груди.	1	
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1	
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1	
17	Проплывание отрезков 25 м.	1	
18	Проплывание отрезков 50 м.	1	
19	Сдача контрольных нормативов	1	
20	Повторное и интервальное плавание отрезков	1	
21	Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков	1	
22	Совершенствование техники плавания всеми способами	1	http://swim7.narod.ru/
23	Упражнения для совершенствования техники плавания	1	
24	Плавание на ногах	1	
25	Плавание на руках	1	
26	Плавание в полную координацию	1	
27	Совершенствование техники стартов и поворотов	1	
28	Старт с тумбочки и из воды для всех способов плавания.	1	

29	Совершенствование техники поворотов	1	
30	Маятник, кувырок, открытый и закрытый поворот на спине, повороты на брасе и дельфине	1	
31	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
32	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1	
33	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
34	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
35	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
36	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
37	Техника плавания кролем на спине.	1	
38	Сдача контрольных нормативов	1	https://www.studmed.ru/science/fizicheskayakultura-i-sport/plavanie
39	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	
40	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	
41	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
42	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
43	Совершенствования техники плавания всеми способами	1	
44	Совершенствование техники стартов	1	
45	Совершенствование техники поворотов	1	
46	Общеразвивающие упражнения	1	
47	Совершенствование техники плавания всеми способами.	1	
48	Техника выполнения гребка руками и ударов ногами, правильное положение тела в воде во всех способах плавания	1	
49	Упражнения для совершенствования техники плавания	1	
50	плавание на ногах	1	
51	Плавание на руках	1	
52	Плавание в полной координации	1	
53	Развитие общей и специальной выносливости	1	
54	Упражнения аэробной направленности, плавание во 1-2-3 зоне интенсивности	1	
55	Развитие общей и специальной силы	1	
56	Плавание сопротивлением, в лопатках, с тормозами	1	
57	Развитие скорости (быстроты).	1	

58	Выполнение упражнений с большой амплитудой скорости	1	
59	Выполнение упражнений с большой амплитудой	1	
60	Плавание с изменением темпа	1	
61	Плавание с изменением шага	1	
62	Плавание с изменением скорости	1	
63	Техника выполнения гребка руками и ударов ногами, правильное положение тела в воде во всех способах плавания	1	
64	Упражнения для совершенствования техники плавания, плавание на ногах, на руках, в полную координацию	1	
65	Совершенствование техники стартов и поворотов.	1	
66	Старт с тумбочки и из воды	1	
67	Повороты (кувырки) на груди и на спине,	1	
68	Эстафетное плавание.	1	
69	Игры и развлечения на воде.	1	
		1	
		Итого: 69 часов	

4 класс

№ п/п	тема	Количество часов	
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
4	Упражнения, имитирующие работу мышц при плавании в зале и на бортике бассейна с использованием инвентаря и без него	1	
5	Плавание сопротивлением, в лопатках, с тормозами	1	
6	Дистанционное, повторное и интервальное плавание любым способом	1	
7	Проплывание отрезков на наименьшее количество гребков	1	
8	Выполнение упражнений аэробной направленности	1	
9	Правильное положение ног, рук и тела в воде при плавании кролем	1	
10	Изучение общего согласования движения	1	
11	Изучение движения руками и дыхания	1	
12	Изучение движения ногами и дыхания;	1	
13	Изучение общего согласования движения.	1	https://www.studmed.ru/science/fizicheskayakultura-i-sport/plavanie
14	Совершенствование техники плавания на спине	1	
15	Правильное положение ног, рук и тела в воде при плавании на спине	1	
16	Согласование движений руками, ногами и дыхания	1	
17	Техника плавания кролем на груди	1	
18	Техника плавания кролем на груди	1	
19	Совершенствование техники плавания кролем на груди	1	
20	Упражнения, имитирующие работу мышц при плавании	1	
21	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1	
22	Движение рук кролем на груди.	1	
23	Движение рук кролем на груди.	1	
24	Движение рук кролем на груди.	1	

25	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
26	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
27	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
28	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
29	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
30	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
31	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	www.fina.org
32	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
33	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
34	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
35	Совершенствование техники плавания всеми способами	1	
36	Техника выполнения гребка руками и ударов ногами	1	
37	Техника выполнения гребка руками и ударов ногами, правильное положение тела в воде во всех способах плавания	1	
38	Упражнения для совершенствования техники плавания	1	
39	Упражнения для совершенствования техники плавания на ногах	1	
40	Упражнения для совершенствования техники плавания на руках	1	http://swim-video.ru/
41	Упражнения для совершенствования техники плавания в полной координации	1	
42	Сдача контрольных нормативов.	1	
43	Изучение техники плавания брасс		
44	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	
45	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	
46	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	
47	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	
48	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
49	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1	
50	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1	

51	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
52	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
53	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
54	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	
55	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	
56	Комплексное плавание. Очередность стилей и поворотов при комплексном плавании	1	
57	Согласование всех четырех стилей, последовательность стилей в комплексном плавании	1	
58	Совершенствования техники плавания всеми способами	1	
59	Упражнения, имитирующие работу мышц при плавании, в зале и на бортике бассейна с использованием инвентаря и без него.	1	https://www.studmed.ru/science/fizicheskayakultura-i-sport/plavanie
60	Совершенствования техники плавания всеми способами	1	
61	Совершенствование техники стартов и поворотов.	1	
62	Прыжки с тумбочки и с борта бассейна, выполнение прыжков из разных исходных положений.	1	
63	Старт с тумбочки и из воды	1	
64	Повороты (кувырки) на груди и на спине	1	
65	повороты брасом и дельфином	1	
66	Плавание коротких отрезков, эстафеты, старты	1	
67	Комплексная эстафета	1	
68	Эстафета кролем на груди	1	
69	Игры на воде. Водное поло.	1	
		Итого: 69 часов.	