

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Администрации города Вологды

МОУ "СОШ № 9"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ № 9"
Королева А.Н.
Приказ № 64а/02
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

Направление: спортивное

Название курса: «Плавание»

Класс: 2

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительного образования «Плавание» - 2 класс ,разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в РФ, программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни МОУ СОШ № 9. Программа «Плавание» соответствует ФГОС II поколения.

Настоящая программа предназначена для применения к обучению плаванию детей 2-ых классов, которые обучаются плаванию 1-ый год (в том числе детей с ОВЗ).

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находятся работники водного транспорта, молодежь, занимающаяся такими видами спорта как плавание, гребля, парусный спор, водный туризм и т.д. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечнососудистой системы, поэтому плавая, мы, прежде всего оздоравливаемся, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно.

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо. Под влияние регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечнососудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Цели и задачи программы

Цель: Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание детей младшего школьного возраста путем обучения их плаванию.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
3. Формирование умения держаться на воде и плавания.

3. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

2 Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию 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 плаванию являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию 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;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

— 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 плаванию являются:

- Выпускник научится:**
- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, занятий по плаванию, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
 - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
 - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Место в учебном плане.

Курс обучения плаванию данной программы рассчитан на 2 часа в неделю (68 часов), (34 недели) с детьми 2 классов первого года обучения.

3 Содержание учебной программы

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания
2. Овладение техникой основных видов упражнений
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка:

- Правила поведения в бассейне
- Гигиена физических упражнений
- Влияние физических упражнений на организм человека
- Техника и терминология плавания

2.

Практическая подготовка:

1. Подготовительные упражнения на воде
2. Общая плавательная подготовка на воде:
 - Изучение кролевых способов плавания
 - Отдельные элементы технических способов (дельфин, брасс)
 - Учебные прыжки в воду
 - Старты и повороты
 - Игры
 - Контрольные испытания

3. *Общefизическая подготовка на суше:*

- СФП
- ОФП

3.

Медицинский контроль

1

ИТОГО: 68 часов

Содержание теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка проходит на каждом занятии в бассейне, занимая несколько минут каждого занятия

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий

плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания
- Учебные прыжки в воду
- Старты и повороты
- Игры
- Контрольные испытания
- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля является:

- Выявление противопоказаний к занятиям
- Определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки
- Контроль за состоянием ребенка

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу **1 ступени** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 ступени** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

На **3 ступени** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта» с тумбочки и простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания кролевыми способами.

Каждая ступень обучения заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводятся итоги всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является занятие. Занятие условно делится на 3 части : подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 1-го года обучения.

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук 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 для освоения с водой. Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации). Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью «Волны на море», «Караси и щуки», только рук и ног). Игры: «Кто быстрее?», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Контрольный раздел.

Учащиеся 1 года обучения должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 25 метров без учета времени.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 2-го года обучения.

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Практический раздел.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Совершенствования плавания способом кроль на груди и на спине, обучение плаванию брассом (движение ног у бортика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением). Обучение старта с тумбочки и из воды.

Контрольный раздел.

Учащиеся 2 года обучения должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, выполнять технику плавания способом брасс.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 3-го года обучения. (4 класс)

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, брасс. Разучивание техники плавания дельфин. Совершенствования техники старта с тумбочки **Контрольный раздел.**

Учащиеся 3 года (4 класс) обучения должны уметь плавать видами кроль на груди и кроль на спине, брассом, выполнять технику плавания способом дельфин.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 4-го года обучения.

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел.

Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Разучивание техники поворотов при плавании кролем. Совершенствования техники старта с тумбочки.

Контрольный раздел.

Учащиеся 4 года обучения должны уметь плавать видами кроль на груди и кроль на спине, брассом, дельфин. Выполнять технику поворотов при плавании кроль на груди.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

1. Погружение с продолжительными выдохами под водой

Достать шайбу со дна за 10 сек.

5-удовлетворит.

7 – хорошо

9 – отлично

1 –удовлетворит.

2 – хорошо

3 – отлично

2. Удержание туловища на поверхности воды

- «Поплавок»
- «Звездочка»
- Стрелочка»

10 –удовлетворит.

15 – хорошо

20 – отлично

3.Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом

10 –удовлетворит.

15 – хорошо

20 – отлично

4.Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног

5-удовлетворит.

7 – хорошо

9 – отлично

5.Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов

10 –удовлетворит.

15 – хорошо

20 – отлично

6.Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):

- «кроль» на груди 20-25 м
- «кроль» на спине 20-25 м
- «дельфином» 12 м
- «брассом» 12-15 м

4 Календарно-тематическое планирование

2 класс

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
5. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.

	теория	практика			
1.	1	+	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Весёлые старты	Знание основных мер безопасности и правила поведения в бассейне. Выполнять правила поведения на воде Знать и выполнять гигиену плавания и купания, выполнять упражнения для укрепления осанки.	1–ая неделя 01.09-05.09.
2.	0,5	0,5	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры		
3.	0,5	0,5	Виды водного спорта . Подвижные игры	Знакомятся с видами водного спорта, играют в игру Волны на море.	2 – ая неделя
4.	0,5	0,5	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Подвижные игры	Знакомятся со средствами для занятий по плаванию.	08.09.-12.09
5.	0,5	0,5	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Подвижные игры	Определять и формулировать цель занятий. Проигривание ситуаций на водоёмах.	3–я неделя 15.09–19.09
6.	+	1	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры	Игра «Кто быстрее» Определять и высказывать простые и общие для всех правила поведения при сотрудничестве.	
7.	+	1	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры	Выполнение специальных упражнений для освоения плавания.	4 – ая неделя 22.09-26.09
8	+	1	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры	Игры: «Разведчики», «Кто быстрее», «Караси и щуки»	
9.	+	1	Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Подвижные игры	Делать выбор при из предложенных педагогом ситуаций.	5-ая неделя 28.09-03.10

10.	+	1	Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Подвижные игры	Развитие быстроты, мышления, памяти, творчества. Игры «Насос.», «Караси и щуки», «Волны на море»,	
11.	+	1	Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Подвижные игры		6–ая неделя
12.	+	1	Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Весёлые старты.	Движение ног, сидя на краю бортика, вдохи и выдохи. Осмысление значимости физических упражнений, игра в подвижные игры.	05.10-10.10
13.	+	1	Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине.(на суше). Подвижные игры	Движение ног, сидя на краю бортика, вдохи и выдохи.	7–ая неделя 12.10-17.10
14.	+	1	Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине.(на суше). Подвижные игры	Осмысление значимости физических упражнений, игра в подвижные игры.	
15.	+	1	Поплавок, звездочка		8–ая неделя
16.	+	1	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений помогающих освоить плавание кролем.	19.10-24.10
17.	+	1	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	Проговаривать последовательность деятельности на занятиях.	9–ая неделя
18.	+	1	Поплавок, звездочка. Выдох в воду	Выполнять специальные упражнения, играть в известные игры.	26.10-30.10
19.	+	1	Поплавок, звездочка. Выдох в воду	Просмотр презентации об олимпийских играх.	10–ая неделя
20.	+	1	Поплавок, звездочка. Выдох в воду.	Определять и формулировать цель занятий.	09.11-14.11

				Выполнение и заучивание упражнений помогающих освоить плавание кролем.	
21.	+	1	Игры в воде Упражнения возле бортика.	Определять и высказывать простые и общие для всех правила поведения при сотрудничестве. Выполнение специальных упражнений для освоения плавания. Движение ног, сидя на краю бортика, вдохи и выдохи. Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений помогающих освоить плавание кролем.	11 – ая неделя 16.11-21.11
22.	+	1	Упражнения возле бортика. Игры в воде.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений помогающих освоить плавание кролем.	
23.	+	1	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений помогающих освоить плавание кролем.	12 – ая неделя 23.11-28.11
24.	+	1	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика. Веселые старты - контрольное занятие.	Определять и формулировать цель занятий. Играть в подвижные игры: «Пятнашки с поплавками», «Кто быстрее.»	
25.	+	1	Скольжение на груди с работой ног «Стрелка».	Выполнение и заучивание упражнений,	13 – ая неделя
26.	+	1	Скольжение на груди с работой ног «Стрелка».	помогающих освоить плавание кролем.	30.11-05,12

				Тренировка дыхания при плавании кролем.	
27.	+	1	Скольжение на спине с работой ног «Стрелка».	Тренировка дыхания при плавании кролем.	14– ая неделя 07.12-12.12
28.	+	1	Скольжение на спине с работой ног.		
29.	+	1	Плавание 10-12м на груди без дыхания.	Выполнение и заучивание упражнений,	15 – ая неделя 14.12-19.12
30.	+	1	Плавание 10-12м на груди без дыхания.	помогающих освоить плавание кролем. Тренировка дыхания при плавании кролем.	
31.	+	1	Разучивание движения рук кролем на груди.	Выполнение и заучивание упражнений,	16 – ая неделя 21.12-26.12
32.	+	1	Разучивание движения рук кролем на груди.	помогающих освоить плавание кролем. Тренировка дыхания при плавании кролем.	
33.	+	1	Плавание с доской. Элементы плавания кролем.	Выполнение упражнений	17 – ая неделя 28.12.,29.12
34.	+	1	Доставание предметов с глубины. Элементы плавания кролем.	помогающих достать предмет на глубине. Подвижные игры: «Пятнашки с поплавками», «Кто быстрее.»	11.01-16.01.
35.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	Выполнение и заучивание упражнений,	18 – ая неделя 18.01-23.01
36.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Подвижные игры.	плавание кролем с помощью доски. Тренировка дыхания при плавании кролем.	
37.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Подвижные игры.	Определять и формулировать цель занятий.	19 – ая Неделя 25.01-30.01

38.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Контрольное занятие.	Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание кролем. Контрольное испытание. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	
39.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание кролем, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	20 - ая неделя 01.02-06.02
40.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание кролем, активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	
41.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание дельфин.	21- ая неделя 08.02-13.02
42.	+	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Контрольное занятие.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание дельфин.	
43.	+	1	Изучение движений ног при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание дельфин.	22 - ая неделя 15.02-20.02
44.	+	1	Изучение движений ног при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	Определять и формулировать цель занятий. Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание дельфин.	

				Играть в подвижные игры: «Пятнашки с поплавками», «Кто быстрее.»	
45.	+	1	Изучение движений рук при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	23 - ая неделя 22.02-27.02
46.	+	1	Изучение движений рук при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
47.	+	1	Изучение движений рук при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	Анализировать и объективно оценивать результаты	24 - ая неделя 29.02-05.03
48.	+	1	Изучение движений ног при плавании дельфин. Тренировка дыхания при плавании дельфин.	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	
49.	+	1	Изучение согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	Определять и формулировать цель занятий.	25- ая неделя 07.03-12.03
50.	+	1	Изучение согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	Выполнение и заучивание упражнений, помогающих освоить плавание дельфин. Плавание в полной координации. Осознание необходимости заботы о своем здоровье.	
51.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	26 - ая неделя 14.03-19.03

52.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
53.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	Определять и формулировать цель занятий. Совершенствование	27 - ая неделя
54.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	упражнений помогающих освоить плавание дельфин. Осознание необходимости заботы о своем здоровье.	04.04-09.04
55.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании дельфин.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	28-ая неделя 11.04-16.04
56.	+	1	Изучение техники дыхания при плавании дельфин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	
57.	+	1	Изучение техники дыхания при плавании дельфин.	Определять и формулировать цель занятий.	29 - ая неделя 18.04-23.04
58.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании дельфин.	Тренировка дыхания при плавании дельфин. Плавание в полной координации.	
59.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног с	Осознание необходимости	30- ая неделя

			дыханием при плавании дельфин.	заботы о своем здоровье.	25.04-30.04
60.	+	1	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании дельфин.	Играть в подвижные игры: «Пятнашки с поплавками», «Кто быстрее.»	
61.	+	1	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры.	Прыжки в воду. Тренировка дыхания при плавании дельфин. Плавание в полной координации.	31 неделя 02.05-07.05
62.	+	1	Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры. Контрольное занятие.	Подвижные игры: «Волны на море», «Караси и щуки»,	
63.	+	1	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	Выполнение и заучивание упражнений,	32 неделя 09.05-14.05
64.	+	1	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	помогающих освоить плавание дельфин, кроль, брасс. Тренировка дыхания.	
65.	+	1	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	Согласование движений ног и рук с дыханием;	33 неделя 16.05-21.05
66.	+	1	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	проплывание отрезков с задержкой дыхания; Определять и формулировать цель занятий.	
67.	+	1	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	Плыть двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 25 метров без учета времени, уметь активно включаться в коллективную деятельность,	34 неделя 23.05.-28.05
68.		1	Сдача нормативов по плаванию. Подвижные игры.	взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;	

