

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки ХМАО-Югры  
Департамент образования Администрации города Сургута  
МБОУ СОШ № 46 с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНО:

Протокол заседания

методического объединения

№ 1 от «31» августа 2023 года

Руководитель МО

И. Маидамова



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВВВР

Н.И. Гистерова Е.И.

«01» сентября 2023 года

дата согласования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности по плаванию**

Класс: 9

Количество часов: 34

Уровень: базовый

Ф.И.О. учителя:

Полуянович Антон Владимирович

# Сургут

## Аннотация

Рабочая программа внеурочной деятельности по плаванию, для учащихся 9 классов средней общеобразовательной школы №46 с углубленным изучением отдельных предметов.

**Цель:** Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Плавание».

### **1. Планируемые результаты освоения курса по плаванию** **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### **1.1. Личностные результаты освоения курса по плаванию.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами плавания;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий плаванием оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий плаванием и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду;
- осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать; анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях плаванием;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной плавательной деятельности.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (плавание, ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в плавательной и соревновательной деятельности.

### **1.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание плавание как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий плаванием для профилактики психического и физического утомления.

#### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;  
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;  
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий плаванием, их планирования и содержательного наполнения;  
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий плаванием.

**1.3. Предметные результаты освоения физической культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий плаванием, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;  
- умение оказывать помощь при освоении новых плавательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях плавательной и соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований по плаванию.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;  
- способность организовывать самостоятельные занятия плаванием разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;  
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия по плаванию формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий плаванием, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для плавательной и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий по плаванию с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.

**Результаты первого уровня:**

- (приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности в повседневной жизни):

- приобретение знаний о правилах ведения здорового образа жизни;

- об основных нормах гигиены тела;

- о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;

- о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям;

- об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье;

- о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

**Результаты второго уровня:**

- (формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей,

- к спорту и физкультуре, к природе: животным и т.д.

**Результат третьего уровня:**

- (приобретение опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;

- опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования,

- опыта самоорганизации совместной деятельности с другими учениками;

- опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

**Контроль освоения учебного материала:**

- осуществляется в форме устного опроса и беседы по теоретическому разделу программы.

- сдачи контрольных нормативов по плаванию общей и специальной физической подготовке согласно программным требованиям.

- участие в спортивных соревнованиях и показанные учащимися спортивные результаты также являются формой контроля и оценки качества полученных знаний и умений.

### **Итог программы:**

- соревнования, праздник здорового образа жизни.
- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники плавания;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости решительности, смелости, самообладания;
- успешная сдача программных переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине;
- согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди.
- Использовать понятия способа плавания кролем.
- Показывать примеры правильного выполнения задания.
- Оценивать выполнения упражнений.
- Развивать скоростно-силовые качества.
- Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине;
- согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди.
- Использовать понятия способа плавания брассом.
- Показывать примеры правильного выполнения задания.
- Оценивать выполнения упражнений.
- Развивать скоростно-силовые качества.
- Выполнять различные способы прыжков.
- Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды.
- Научить задерживать дыхание под водой и проплыть определенное расстояние.
- Формировать навык выполнения команды «На старт!».

## **2. Содержание курса**

### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие плавания в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка спортсмена.
4. Техническая подготовка спортсмена.
5. Тактическая подготовка спортсмена.
6. Психологическая подготовки.
7. Соревновательная деятельность.
8. Организация и проведение соревнований по плаванию.
9. Правила судейства соревнований по плаванию.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий плаванием.

### **Физическая подготовка**

#### 1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками.)
- 1.2. Имитационные упражнения.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

## 2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений пловца.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости пловца.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств пловца.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости спортсмена.

### **Специальная подготовка**

#### 1. Подводящие и имитационные упражнения.

- 1.1. ОРУ имитационные упражнения.
- 1.2. Плавание по элементам на одних ногах различными способами.
- 1.3. Плавание на одних руках различными способами.
- 1.4. Плавание в согласовании рук и ног и дыхания различными способами.
- 1.5. Плавание в полной координации всеми способами.
- 1.6. Выполнение стартового прыжка поворота при плавании всеми способами.
- 1.7. Игры на воде.

### **Плавательная подготовка**

**1** Вводный инструктаж. Правила Т. Б на занятиях плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

#### **2.3.** Учить:

ОРУ. Специальные упражнения пловца на суше. Игра с мячом. Правила соревнований и определение победителей.

#### **4.** Принять норматив 50м.

**5.6.** ОРУ . упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше. Плавание кроль на груди-4x50м,200м,400м

**7.8.** ОРУ упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше. Плавание кролем на груди с дыханием 3:3 -100м,150м,200м

**9.** ОРУ. Упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше. Плавание кроль на груди-300м. Старты - 8 подходов

**10.11.12.** ОРУ. Упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше. Плавание на спине в полной координации. Упражнения для разучивания поворота на спине. Упражнения для разучивания старта на спине.

#### **13.** Эстафета кроль на груди 6x25м.

#### **14.15.** Плавание кролем на спине-200м Старты 8 подходов

**16.** ОРУ упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше. Плавание на ногах кролем на спине гребок правой рукой смена положений рук. Плавание на спине двумя руками.

#### **17.18.19.** ОРУ упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше.

Плавание брассом 100м, 200м, 300м.

**20.21.22.** Плавание кролем на груди в согласовании с дыханием. Упражнения для разучивания поворота брассом. Упражнения для разучивания старта брассом.

#### **23.** Плавание кроль на груди300м. Ныряние в длину 2 подхода

#### **24. 25.** Плавание на боку 3x25м.

**26.27.28.29.** ОРУ упражнения на дыхание имитационные упражнения. Плавание на выносливость 600м без остановки.

#### **30.31.32.** ОРУ упражнения на дыхание имитационные упражнения на суше.

Комбинированное плавание 100м (через25м меняем способ), 200м((через25м меняем способ)

#### **33.** Принять норматив 50м кроль на груди.

#### **34.** Эстафета 8x25м.

## **Кроль на груди**

### Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

#### Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

#### Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

#### Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

### **Кроль на спине**

#### Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

#### Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука



заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

#### Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

#### Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

### **Брасс**

#### Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

#### Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

#### Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

#### Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу ( большими пальцами вниз ), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

#### Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох ( через рот и нос ) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

#### Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводятся в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног.

### **Образовательные технологии.**

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, бережному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

### **Информационно-методическое обеспечение программы:**

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Матвеев А.П. Москва «Просвещение» 2015г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс» 2003
- Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.
- Наглядные пособия « Способы плавания »

### Тематическое планирование по плаванию в 5х классах

№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используемые ресурсы	Контролируемые элементы содержания	Контролируемые умения
		план	факт			
<b>1. Вводный.</b>						
1	Входной контроль. Тест.			Тестовый материал.	Тест.	Знания в плавании.
2	Инструктаж по ИОТ-132-2016, ИОТ-133-2016.			Журнал по ТБ	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены
<b>2. Спортивный способ кроль на спине.</b>						
3	Повторение курса плавания 4 класс. Кроль на спине с движением ног и дыханием.			плавательная доска, свисток	Понимание техники движения ног с дыханием	
4	Повторение курса плавания 4 класс. Кроль на спине с движением рук и дыхание.			Калабашка, свисток	Понимание техники движения рук с дыханием	
5	Движение ног, рук и дыхания на спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	
6	Общая координация движений в кроле на спине в ластах			Ласты, Свисток	Знание техники выполнения кроля на спине в ластах	
7	Контрольный норматив 50 м. кролем на спине.			Свисток	Понимание техники выполнения старта и	

					поворота	
8	Общая координация движений и дыхания на спине			Свисток	Знание техники выполнения кроля на спине	
9	Обучение повороту в спортивном способе брасс.			Свисток	Понимание техники выполнения поворота	
10	Кроль на груди с движением ног и дыханием.			плавательная доска, свисток	Понимать технику движения ног и дыхания.	Работа ног.
11	Техника старта и поворота в кроле на спине.			Свисток, секундомер	Время проплывания.	Техника кроля на спине
<b>3. Спортивный способ кроль на груди.</b>						
12	Движение ног, рук и дыхания на груди			плавательная доска, калабашка, свисток	Уметь правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания	
13	Кроль на груди с движением рук и дыхание.			Калабашка, свисток	Понимать технику движения рук и дыхания	Работа рук.
14	Промежуточный контроль. Тест.			Тестовый материал.	Тест.	Знания в плавании.
15	Общее согласования движений в кроле на груди.			Свисток, секундомер	Время проплывания.	Техника кроля на груди.
16	Контрольный норматив 50 м. кролем на груди.			Свисток	Знать и уметь согласовывать движение рук и ног	

17	Обучение повороту в спортивном способе брасс.			Свисток	Понимание техники выполнения поворота	
18	Движение ног, рук и дыхания с использованием ласт в кроле на груди			Ласты, досточка, калабашка, свисток	Умение правильно выполнять технику движения рук, ног и дыхания с использованием ластах	Согласованная работа
<b>4. Спортивный способ брасс.</b>						
19	Повторный инструктаж по ИТБ 131-2016, ИТБ-132-2016, ИТБ-133-2016. Движение ног в брассе.			Журнал по ТБ, плавательная доска, свисток	Знания техники безопасности, правила поведения и гигиены	Соблюдение правил техники безопасности, правила поведения и гигиены
20	Движение рук в брассе.			Калабашка, свисток	Понимание движение рук	Работа рук.
21	Движение ног и рук в брассе.			плавательная доска, калабашка, свисток	Знать правильность движения рук и ног в брассе	
22	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе			Свисток	Уметь координировать движения рук, ног и дыхания	
23	Общая координация движений рук, ног и дыхания в брассе			Свисток	Умение координировать движения рук, ног и дыхания	
24	Контрольный норматив 50 м. брассом без учета времени.			Свисток, секундомер	Согласованность движений.	Техника плавания брассом.
<b>5. Выносливость в спортивных способах кроль на груди и спине.</b>						

25	Умение проплывать 50 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Техника плавательных упражнений	
26	Умение проплывать 50 м кролем на груди и спине в ластах			Ласты, плавательная доска, калабашка, свисток	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей	
27	Умение проплывать 50м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Техника плавательных упражнений	
28	Умение проплывать 50м кролем на груди и спине в ластах			Ласты, плавательная доска, калабашка, свисток	Применение плавательных упражнений для развития скоростных способностей	
29	Контрольный норматив кролем 15 минут.			Свисток, секундомер	Время проплывания.	Техника плавания.
30	Контрольный норматив 250 м юноши 200м девушки кроль.			Свисток, секундомер	Применение знаний и умений	Техника плавания.
31	Умение проплывать 100 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания	
32	Умение проплывать 100 м кролем на груди и спине			плавательная доска, калабашка, свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания	
<b>6. Игры на воде.</b>						

33	Итоговый контроль.			Тестирование.	Тест.	Знания плавания.
34	Игры на воде			Мячи, тонущие кольца, плавательные доски	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры	