

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 10.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 29 августа 2024 № 134 -Д

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Плавание

(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)

1-4 класс (ФГОС НОО)

(указать класс (уровень образования))

4 года

(указать срок реализации)

Новомосковск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «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 МБОУ «СОШ 6».

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «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.

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

- формировать всестороннюю развитую личность, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;

- развивать у учащихся двигательную активность для нормального физического развития ;

- 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;

- формировать умения использовать эти навыки;

- владеть умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;

- закреплять и совершенствовать достигнутое в приобщение к водной среде.;

- закреплять и совершенствовать двигательный стереотип безопорных скольжений;

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

- содействовать 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 в условиях Крайнего Севера.

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.

Место изучения курса «Плавание». На изучение учебного курса «Плавание» отводится по 1 часу в неделю в 1- 4 классах начальной школы.

Программа рассчитана на 4 года (1 класс - 33 недели; 2-4 класс- 34 учебных недели в год).

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

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 организм 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 (закрыть 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. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий. 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 всплывание и расслабление: Дыхательные упражнения в воде. Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде. Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. 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 - 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, 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 имеющих 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.

III. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

1 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;

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;
- 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:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; – в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

2 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;

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;

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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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;

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;

- 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;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

Мета предметными 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 напряженность 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.

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.

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

1 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплывание;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

Контрольные упражнения:

1) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);

2) 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;

3) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Нормативы по освоению навыков и умений.

1 класс.

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)-

Выполнение упражнений указанных в программном материале раздела: упражнения на всплывание и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 5 секунд.

-Дыхательные упражнения в воде. погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения в без опорных скольжениях. выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети, посетившие менее 20% занятий- не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

1) проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине;

2) проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненнопрактические 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.

2 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплывание;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Проплыть 25м любым способом.

Нормативы по освоению навыков и умений.

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), 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 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание 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.

Контрольные упражнения и нормативы:

- 1) проплыть 25 м одним из способов по выбору;
- 2) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- 3) 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;
- 4) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.
- 5) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- 6) 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;
- 7) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

- 1) проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
- 2) проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди

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 зачета (зачет или незачет), 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, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание 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.

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

(10-16 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 жизненнопрактические 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 вперед) и на спине, (руки у бедер) 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 зачета (зачет или незачет), 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, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание 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.

Календарно-тематическое планирование по плаванию для 1-4 классов.

1 класс

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Теоретическая. Проведение инструктажа по Т/Б.	
2.	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
3.	Закаливание организма водой.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
4.	Элементарные движения ног в воде.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
5.	Дыхательные упражнения	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
6.	Согласование работы ног и выдохов в воду	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
7.	Лежание и всплывание на воде	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
8.	Лежание и всплывание на воде	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
9.	Скольжение на воде.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
10.	Скольжение на груди и на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
11.	Кроль на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
12.	Техника работы рук	1	Теоретическая, практическая, игровая.	

13.	Техника работы рук и дыхания	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
14.	Техника работы рук и дыхания	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
15.	Согласование дыхания с работой рук	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
16.	Согласование дыхания с работой рук	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
17.	Проплывание коротких отрезков	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
18.	Проплывание коротких отрезков	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
19.	Координация движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
20.	Координация движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
21.	Кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
22.	Техника работы ног.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
23.	Техника работы ног.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
24.	Согласование движений рук и ног.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
25.	Согласование движений рук и ног.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
26.	Весёлые старты на воде.	1	Игровая	
27.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
28.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
29.	Эстафета кролем на спине	1	Игровая	

30.	Игры и развлечения на воде	1	Игровая	
31.	Игры и развлечения на воде	1	Игровая	
32.	Игры и развлечения на воде	1	Игровая	
33.	Игры и развлечения на воде	1	Игровая	

2 класс

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Теоретическая. Проведение инструктажа по Т/Б.	
2.	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
3.	Закаливание организма водой	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
4.	Элементарные движения рук и ног в воде	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
5.	Работа ног кролем на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
6.	Дыхательные упражнения	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
7.	Лежание и всплывание в воде	1	Теоретическая, практическая, игровая.	

8.	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
9.	Скольжения на воде.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
10.	Техника скольжения на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
11.	Скольжение на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
12.	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
13.	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
14.	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
15.	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
16.	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
17.	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
18.	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
19.	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
20.	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
21.	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
22.	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
23.	Движениям ног кролем на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	

24.	Техника движения ног в кроле на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
25.	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
26.	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Игровая	
27.	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Игровая	
28.	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Игровая	
29.	Весёлые старты на воде	1	Игровая	
30.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
31.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
32.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
33.	Игры и развлечения на воде.	1	Игровая	
34.	Игры и развлечения на воде.	1	Игровая	

3 класс

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				

1.	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Теоретическая. Проведение инструктажа по Т/Б.	
2.	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
3.	Закаливание организма водой	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
4.	Дыхательные упражнения.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
5.	Погружения в воду.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
6.	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
7.	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
8.	Безопорные скольжения	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
9.	Движение ног кролем на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
10.	Работа рук и техника дыхания кролем на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
11.	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
12.	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
13.	Движение рук в кроле на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
14.	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
15.	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
16.	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
17.	Проплавание отрезков 25 м.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	

18.	Проплывание отрезков 50 м.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
19.	Сдача контрольных нормативов	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
20.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
21.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
22.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
23.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
24.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
25.	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
26.	Техника плавания кролем на спине.	1	Игровая	
27.	Сдача контрольных нормативов	1	Игровая	
28.	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
29.	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
30.	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
31.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс	1	Игровая	
32.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
33.	Эстафетное плавание	1	Игровая	
34.	Игры и развлечения на воде	1	Игровая	

4 класс

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	Теоретическая. Проведение инструктажа по Т/Б.	
2.	Спортивное плавание. Виды плавания	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
4.	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
5.	Движение рук кролем на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
6.	Движение рук кролем на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
7.	Движение рук кролем на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
8.	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
9.	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
10.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
11.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
12.	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	

13.	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
14.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
15.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
16.	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
17.	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
18.	Сдача контрольных нормативов.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
19.	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
20.	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
21.	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
22.	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
23.	Техника движения рук в спортивном способе брасс	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
24.	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
25.	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс	1	Теоретическая, практическая, игровая.	
26.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
27.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
28.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	Игровая	
29.	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	Игровая	

30.	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	Игровая	
31.	Комплексная эстафета	1	Игровая	
32.	Эстафета кролем на груди	1	Игровая	
33.	Игры на воде. Водное поло.	1	Игровая	
34.	Игры на воде. Водное поло.	1	Игровая	