


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-Югры  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
МБОУ СОШ № 45**


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВВВР

  
А.Н. Дикая  
25.09.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

  
Н.А.Шинкаренко  
Приказ № Ш45-13-1023/4 от 25.09.2024



**Дополнительная общеобразовательная программа  
По плаванию «Дельфинёнок»**  
(платные образовательные услуги, не относящиеся  
к основным видам деятельности)

Количество часов в неделю: 3

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Педагог, реализующий программу: Кириллова М.Ю.

Срок реализации программы: с 01.10.2024 по 18.05.2025

г. Сургут

ПАСПОРТ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
МБОУ СОШ №45

Название программы	«Плавание»
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кириллова Марина Юрьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2024 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ № Ш45-13-1023/4 от 25.09.2024
Краткое содержание дополнительной образовательной программы	Теоретические знания о пользе занятий в бассейне. Знания о правилах личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания. Разучивание, совершенствование упражнений на различные группы мышц. Развитие гибкости, подвижности в суставах, укрепление мышечного корсета в целом. Знания о влиянии физических упражнений в водной среде на различные органы и системы организма человека. Умение использовать полученные на занятиях комплексы упражнений в повседневной жизни.
Срок реализации программы	2024-2025 уч.год
Количество часов в неделю / год	1 группа 3\84 2 группа 3\84
Возраст обучающихся	6-8 лет
Формы занятий	групповые
Методическое обеспечение	1.Булгакова Н.Ж. «Игры на воде» 2000г,2005. 2.Викулов А.Д. Плавание. – Ярослав, 1995,2003г. 3.Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студентов Ф.Ф.В.- Москва,1981 г. 5. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. В.А.Провосудов М.Ф. и С. 1980г.

	<p>6. Универсальная программа начального обучения детей плаванию.-Макаренко Л.П.М. физическая культура и спорт, 1985г.</p> <p>7. Васильев В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Малая и большая чаша плавательного бассейна, поддерживающие пояса, лопатки для гребков, колобашки, гантели с ремешком, доски для плавания, гибкие палки, ласты, секундомер, демонстрационный материал (плакаты, картинки), ТСО (магнитофон, компьютер).

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2024 – 2025 учебный год**

Учебно-тематический план составлен в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», рекомендованной к реализации Министерством образования и науки Российской Федерации (В.И.Лях., А.А.Зданевич – М.: Просвещение 2012).

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная

**Вид образовательной деятельности** – плавание

**Цель:** развитие физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие двигательных функций организма, формирование всесторонне развитой гармоничной личности.

**Задачи** (для данного года обучения):

Обучающие:

- 1.Формировать необходимые двигательные навыки;
- 2.Адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.

Развивающие:

- 1.Способствовать всестороннему развитию личности;
- 2.Способствовать развитию двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- 1.Воспитание чувства коллективизма, внимательного отношения друг к другу.
- 2.Воспитание нравственных и морально-волевых качеств;
3. Воспитание желания систематически заниматься спортом, вести здоровый образ жизни.

**Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2024/2025 учебном году:**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	Первый
Возраст обучающихся	6-8 лет
Количество обучающихся в группе в текущем учебном году	12 человек
Количество часов в месяц	9 – 12 часов
Общее количество часов в год	84 часа

**Ожидаемые результаты на текущий учебный год:**

Знать:

1. Приобретение знаний, умений, навыков в области плавания и здорового образа жизни.
2. Развитие двигательных функций организма, укрепление мышечного корсета туловища.
3. Положительная динамика силовой выносливости основных групп мышц.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств, социально-психологическая адаптации.

**Учебно-тематический план  
на 2024/2025 учебный год**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Влияние физических упражнений.	1 час		1 час
2.	Освоение водной среды:			
2.1	Освоение движений и сопротивлений воды.		8 часа	16 часов
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка		8 часов	
3.	Кроль на груди		10 часов	20 часа
3.1	Кроль на груди (техника)		10 часов	

4.	Кроль на спине		10 часов	20 часов
4.1	Кроль на спине (техника)		10 часов	
5.	Игровой урок		12 часов	12 часов
6.	Эстафетное плавание		8 часов	8 часов
7.	Стартовый прыжок и повороты		8 часов	8 часов
8.	Прикладное плавание		4 часа	4 часа
9.	Контрольные нормативы		3 часа	3 часа
	<b><i>ИТОГО часов</i></b>	1 час	83 часов	84 часов

### **РАСПИСАНИЕ ГРУППЫ**

**1 группа: ПН, СР, ПТ 14.00 – 14.45**

**2 группа: ПН, СР, ПТ 14.55 – 15.40**

## **Пояснительная записка**

**Дополнительная образовательная программа по «Плаванию» для 1 и 2 -х классов составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях (с изменениями);
- Письма Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федерального закона от 29.10.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 №229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре до 2020 года»;
- Положения МБОУ СОШ №45 «О разработке, экспертизе и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных программ»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов», допущенная Министерством образования и науки РФ (В.И.Лях, А.А.Зданевич-М.: Просвещение, 2012);
- Типовой сквозной программы «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006года.

### **Целью программы является:**

- достижение планируемых результатов освоения «Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №45 на 2023-2024 учебный год»;
- содействие всестороннему развитию личности посредством обучения плаванию;
- качественная реализация в полном объеме основной образовательной программы начального общего образования в соответствии с годовым календарным графиком и учебным планом МБОУ СОШ №45.

### **Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения плаванию;
- выработать у учащихся необходимые качества для освоения жизненно важных двигательных умений, навыков;
- расширять диапазон функциональных возможностей физиологических систем детского организма;
- закалывать и повышать сопротивляемость защитных сил организма;

-работать над соблюдением правил личной гигиены, рационального режима, и полноценного рационального питания.

Базовым результатом образования в области плавания в начальной школе является освоение учащимися основ плавательной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Плавание».

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного курса «Плавание» направлено на воспитание физически и морально здоровых, волевых компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и общественной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, развивается система дыхания и кровообращение, укрепляются мышцы и суставы, закаливается организм.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа предназначена для учащихся младшего школьного возраста 6-8 лет, которые отнесены по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам.

Занятия в группе плавания проходят в плавательном бассейне МБОУ СОШ №45 в малой ванне, длиной 10 метров в начале обучения и большой ванне, длиной 25 метров после избавления водобоязни и овладения навыком надежного плавания.

Курс обучения данной программы – с сентября месяца по май месяц.

Количество часов – 84

Количество часов в месяц – 9 – 12

Продолжительность одного занятия 45 минут

Численность занимающихся в 1 группе не более 12 человек

### **Результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- оценка красоты и телосложения и осанки, сравнения их с эталонными образцами;



- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья и закаливания человека;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,
- доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию, соблюдение требований техники безопасности в плавательном бассейне;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований в бассейне;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения плавательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами.

**Календарно - тематическое планирование  
для учащихся 1 – 2 -х классов**

№ п/п	Тема раздела. Тема занятия.	Дата	Коррек тировка	Основные вопросы, понятия.	Межпредметная и внутрипредметная интеграция	Практическая Часть (навыки)
1	<b>Вводный инструктаж по технике безопасности</b>	02.10.24		<b>Знать:</b> – правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания -о причинах травматизма на уроках плаванием и правилах его предупреждения.	Формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья и закаливания человека	Беседа. ТБ и правила поведения в плавательном бассейне. Основы личной гигиены.
2	<b>Первичный инструктаж по технике безопасности</b> Общая и специальная физическая подготовка	04.10.24		Общая и специальная физическая подготовка.	Оценка красоты и телосложения и осанки, сравнения их с эталонными образцами	1.Комплекс упражнений на развития гибкости. 2.Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах. 3. «Охотники и утки».
3	Общая и специальная физическая подготовка	07.10.24		Общая и специальная физическая подготовка.	Оценка красоты и телосложения и осанки, сравнения их с эталонными образцами	1.Комплекс упражнений на развития гибкости. 2.Комплекс упражнений на развитие подвижности в суставах. 3. «Охотники и утки».

4	Освоение водной среды.	09.10.24		<p><b>Уметь:</b>  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание,  – выполнять выдох в воду</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.  Имитационные упражнения  <b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b>  1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.  2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.  3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.  <b>Погружения под воду:</b>  1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.  2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.  3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.  4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.  И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».  <b>Выдохи в воду</b>  1) Подуть на воду, как на горячий чай.  2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).  И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	----------	--	---	--	--

5	Освоение водной среды.	11.10.24		<p><b>Уметь:</b> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание,– выполнять выдох в воду</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения <b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <b>Погружения под воду:</b> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». <b>Выдохи в воду</b> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	----------	--	--	--	---

6	Освоение водной среды.	14.10.24		<p><b>Уметь:</b> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <b>Погружения под воду:</b> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». <b>Выдохи в воду</b> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	----------	--	---	--	---

7	Освоение водной среды.	16.10.24		<p><b>Уметь:</b>  – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание,  – выполнять выдох в воду</p>	<p>Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.  Имитационные упражнения  <b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b>  1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.  2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.  3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.  <b>Погружения под воду:</b>  1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.  2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.  3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.  4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.  И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».  <b>Выдохи в воду</b>  1) Подуть на воду, как на горячий чай.  2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).  И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
---	------------------------	----------	--	---	--	--

8	Освоение водной среды.	18.10.24		<p><b>Уметь:</b> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду</p>	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <b>Погружения под воду:</b> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». <b>Выдохи в воду</b> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
9	Освоение водной среды.	21.10.24		<p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в</p>	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, наклонившись вперед,</p>

				<p>процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p><b>Погружения под воду:</b></p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p><b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-</p>
--	--	--	--	---	--	---



						встанька», «Поезд».
10	Освоение водной среды.	23.10.24		<p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения <b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду. 2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. 3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук. 4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны. 5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками. <b>Погружения под воду:</b> 1) Нырание за предметами. 2) «Пройти в приседе» под водой. 3) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду. 4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки». <b>Выдохи в воду</b> 1) Присесть под воду и сделать долгий выдох. 2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p>

						<p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».</p>
11	Освоение водной среды.	25.10.24		<p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p><b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b></p> <p>1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p><b>Погружения под воду:</b></p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p> <p>И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p><b>Выдохи в воду</b></p>

						<p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».</p>
12	Освоение водной среды.	28.10.24	<p><b>Уметь:</b> взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий по плаванию; играть в игры.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p><b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b></p> <p>1) Ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.</p> <p>2) Выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</p> <p>3) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.</p> <p>4) Стоя на дне, делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.</p> <p>5) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью движений руками.</p> <p><b>Погружения под воду:</b></p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.</p> <p>4) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.</p>	

					<p>И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p><b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Присесть под воду и сделать долгий выдох.</p> <p>2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.</p> <p>3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».</p>
13	Освоение водной среды.	01.11.24	<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p><b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки</p>	

						вверху. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
14	Освоение водной среды.	06.11.24		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения <b>Вода: Выдохи в воду</b> 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария» <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверху. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
15	Освоение водной среды.	08.11.24		<b>Уметь:</b> – выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения <b>Вода: Передвижения по дну бассейна:</b> 1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и

					<p>изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.</p> <p><b>Погружения под воду:</b></p> <p>1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.</p> <p>2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.</p> <p>3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.</p> <p>4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.</p> <p>И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».</p> <p><b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Подуть на воду, как на горячий чай.</p> <p>2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
16	Освоение водной среды.	11.11.24		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: <b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p><b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p>

						<p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
17	Освоение водной среды.	13.11.24		<p><b>Знать:</b></p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: <b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p><b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
18	Освоение водной среды.	15.11.24		<p><b>Уметь:</b></p> <p>– выполнять погружение в воду, задерживать</p>	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий,	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: <b>Передвижения по дну бассейна:</b></p> <p>1) Ходьба по дну, держась за</p>

				<p>дыхание, – выполнять выдох в воду</p>	<p>отбор способов их исправления;</p>	<p>разграничительную дорожку или борт бассейна. 2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом. 3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук. <b>Погружения под воду:</b> 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. И г р ы: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть». <b>Выдохи в воду</b> 1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
19	Освоение водной среды.	18.11.24		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Выдохи в воду</b> 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на груди, держась руками за</p>



				организм		<p>бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
20	Освоение водной среды.	20.11.24		<p><b>Знать:</b></p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Имитационные упражнения</p> <p>Вода: <b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p><b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за бортик.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p>

						И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
21	Освоение водной среды.	22.11.24		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Выдохи в воду</b> 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке. 4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги. И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария» <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
22	Освоение водной среды.	25.11.24		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Выдохи в воду</b> 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на груди, держась руками за бортик. 2) То же, но с отталкиванием от бортика. 3) «Поплавок» – лежание на воде в

						<p>плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
23	Освоение водной среды.	27.11.24		<p><b>Знать:</b></p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: <b>Выдохи в воду</b></p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p><b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на груди, держась руками за борт.</p> <p>2) То же, но с отталкиванием от бортика.</p> <p>3) «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке.</p> <p>4) «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги.</p> <p>И г р ы: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария»</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверху.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
24	Повторение пройденного	29.11.24		<p><b>Уметь:</b></p>	Технически	Суша: Общеразвивающие упражнения.

	материала.			ориентироваться по времени под водой.	правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). 3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. 4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
25	Повторение пройденного материала.	02.12.24		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в

						<p>стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
26	Повторение пройденного материала.	04.12.24		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p><b>Вода: Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде</p>

						<p>восьмерок).</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
27	Повторение пройденного материала.	06.12.24		<p><b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p><b>Вода: Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным</p>

						<p>положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
28	Повторение пройденного материала.	09.12.24		<p><b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под</p>

						<p>водой, руки вытяну ты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
29	Повторение пройденного материала.	11.12.24		<p><b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b></p> <p>1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.</p> <p>2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.</p> <p>3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.</p> <p>4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p><b>Скольжение</b></p> <p>1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу).</p> <p>2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
30	Специальная физическая	13.12.24		Специальная физическая	Выполняет простые	<p>Суша: 1. ОРУ на развитие гибкости.</p>



	подготовка.			подготовка.	движения, предусмотренные для общего развития организма	2. Комплекс упражнений для развития силы мышц, участвующих в плавании. 3. Игра: «Перестрелки» «Чай-чай выручай».
31	Повторение пройденного материала.	16.12.24		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). 3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. 4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
32	Специальная физическая подготовка.	18.12.24		Специальная физическая	Выполняет простые	Суша: 1.ОРУ, комплекс упражнений для развития

				подготовка.	движения, предусмотренные для общего развития организма	подвижности суставов. 2. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц, участвующих в плавании. 3. Игры: футбол. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
33	Повторение пройденного материала.	20.12.24		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука сверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). 3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. 4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
34	Техника движения ног.	23.12.24		Движение ног	Технически	Суша: Общеразвивающие упражнения.

				кролем на груди	правильное выполнение двигательных действий в плавании	Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием. 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.
35	Повторение пройденного материала.	10.01.25		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к

						<p>бедру).</p> <p>3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.</p> <p>4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.</p> <p>5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».</p>
36	Техника движения ног.	13.01.25		Движение ног кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.</p> <p>4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.</p>
37	Техника движения ног.	15.01.25		Движение ног кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием.</p> <p>4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.</p>

						5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.
38	Повторение пройденного материала.	17.01.25		<b>Уметь:</b> ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: <b>Всплывание и лежание</b> 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна. 2) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны. 3) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги. 4) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок). <b>Скольжение</b> 1) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу). 2) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука сверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). 3) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. 4) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. 5) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
39	Техника движения ног.	20.01.25		Движение ног	Технически	Суша: Общеразвивающие упражнения.

				кролем на груди	правильное выполнение двигательных действий в плавании	Имитация движений Вода:1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием. 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.
40	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	22.01.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода:1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи

						движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
41	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	24.01.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
42	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	27.01.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

						<p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>
43	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	29.01.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи</p>



						движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
44	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	31.01.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
45	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	03.02.25		Движение рук кролем на груди	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

						<p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Игры: «Водолазы».</p>
46	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	05.02.25		Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		<p>1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Домашнее задание: утренняя гимнастика.</p>
47	Кроль на груди	07.02.25		Вход руки в воду,		1) Стоя на дне бассейна в наклоне,

	<i>Движения рук и дыхание.</i>			захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		<p>выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.</p> <p>Домашнее задание: утренняя гимнастика.</p>
48	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	10.02.25		Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		<p>1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.</p> <p>3) То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>5) Скольжение с движением руками кролем.</p> <p>6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.</p> <p>7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.</p> <p>8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.</p> <p>9) Попытки плавать кролем при помощи</p>

						движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
49	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	12.02.25		Вход руки в воду, захват, основная часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. 3) То же, но в передвижении по дну бассейна. 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. 5) Скольжение с движением руками кролем. 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна. 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
50	Согласование движений	14.02.25		<b>Уметь:</b> задерживать дыхание ,– выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

51	Согласование движений	17.02.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
52	Согласование движений	19.02.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
53	Согласование движений	21.02.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
54	Повторный инструктаж. Согласование движений	26.02.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p>

				<p>дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
55	Согласование движений	28.02.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
56	Согласование движений	03.03.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.</p>
57	Согласование движений	05.03.25		<p><b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.</p>

				работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
58	Согласование движений	07.03.25		<b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
59	Согласование движений	10.03.25		<b>Уметь:</b> задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3) Плавание кролем с полной координацией движений.
60	Техника движения ног	12.03.25		Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным

						<p>дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).</p> <p>4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).</p>
61	Техника движения ног	14.03.25		Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).</p> <p>4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).</p>
62	Техника движения ног	17.03.25		Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.</p> <p>3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках</p>



						за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
63	Техника движения ног	19.03.25		Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).
64	Техника движения ног	21.03.25		Движение ног кролем на спине	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). 4) Скольжение на спине с последующей

						<p>работой ног кролем.</p> <p>5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).</p>
65	Повторение пройденного материала	24.03.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.</p> <p>2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1)</p> <p>3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.</p> <p>4) Плавание кролем на спине с полной координацией.</p> <p>Игры «Водолазы».</p>
66	Повторение пройденного материала	26.03.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений</p> <p>Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.</p> <p>2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1)</p> <p>3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.</p> <p>4) Плавание кролем на спине с полной координацией.</p>

						Игры «Водолазы».
67	Повторение пройденного материала	28.03.25		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры «Водолазы».
68	Повторение пройденного материала	02.04.25		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1) 3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. 4) Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры «Водолазы».
69	Повторение пройденного материала	04.04.25		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной

				упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		<p>координацией движений на задержке дыхания.</p> <p>2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков (2,4,6), затем чаще (3,1)</p> <p>3) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.</p> <p>4) Плавание кролем на спине с полной координацией.</p> <p>Игры «Водолазы».</p>
70	Техника движений ног в брассе	07.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.</p> <p>2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.</p> <p>3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (на задержке дыхания).</p> <p>4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (дыхание произвольное).</p> <p>5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.</p> <p>6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.</p> <p>7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.</p> <p>Игры: «Салочки».</p>
71	Техника движений ног в брассе	09.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Стоя боком к бортику, толчки</p>

					<p>одной ногой в сторону назад.</p> <p>2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.</p> <p>3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (на задержке дыхания).</p> <p>4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (дыхание произвольное).</p> <p>5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.</p> <p>6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.</p> <p>7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.</p> <p>Игры: «Салочки».</p>
72	Техника движений ног в брассе	11.04.25		Движения ног брассом.	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.</p> <p>2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.</p> <p>3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (на задержке дыхания).</p> <p>4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (дыхание произвольное).</p> <p>5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.</p> <p>6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.</p> <p>7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.</p>

						Игры: «Салочки».
73	Техника движений ног в брассе	14.04.25		Движения ног брассом.		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений. Вода: 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад. 2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом. 3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (на задержке дыхания). 4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (дыхание произвольное). 5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом. 6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела. 7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения. Игры: «Салочки».
74	Техника движений ног в брассе	16.04.25		Движения ног брассом.		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений. Вода: 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад. 2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом. 3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (на задержке дыхания). 4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (дыхание произвольное). 5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.

						<p>6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.</p> <p>7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.</p> <p>Игры: «Салочки».</p>
75	Техника движения ног и дыхание в брассе.	18.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами).</p> <p>2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами)</p> <p>4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>Игры: «Мяч капитану».</p>

76	Техника движения ног и дыхание в брассе.	21.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами).</p> <p>2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами)</p> <p>4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>Игры: «Мяч капитану».</p>
77	Техника движения ног и дыхание в брассе.	23.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами).</p> <p>2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами)</p> <p>4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>Игры: «Мяч капитану».</p>



78	Техника движения ног и дыхание в брассе.	25.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами).</p> <p>2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами)</p> <p>4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>Игры: «Мяч капитану».</p>
79	Техника движения ног и дыхание в брассе.	28.04.25		Движения ног брассом.		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений.</p> <p>Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами).</p> <p>2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами)</p> <p>4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами)</p> <p>Игры: «Мяч капитану».</p>

80	Повторение пройденного материала	02.05.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координацией. Игры «Водолазы».</p>
81	Повторение пройденного материала	05.05.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координацией. Игры «Водолазы».</p>

82	Повторение пройденного материала	07.05.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координацией. Игры «Водолазы».</p>
83	Повторение пройденного материала	12.05.25		<p><b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координацией. Игры «Водолазы».</p>

84	Повторение пройденного материала	14.05.25		<b>Знать:</b> о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание брасом в полной координацией движений на задержке дыхания. 2) Плавание брасом с попытками вдоха. 3) Плавание на спине при помощи движений ног, руки на доске. 4) Плавание брасом в полной координацией. Игры «Водолазы».
----	----------------------------------	----------	--	---	--	--