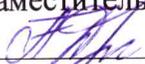


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХМАО-Югры
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МБОУ СОШ № 45**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВВВР



А.Н. Дикая

УТВЕРЖДЕНО:

Директор



Н.А. Шинкаренко

Приказ № Ш45-13-1067/3 от
02.10.2023

**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 01.11.2023 по 08.05.2024

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	2023 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	
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	2023-2024 уч.год
Количество часов в неделю / год	1 группа 3\71 2 группа 3\71 3 группа 3\71
Возраст обучающихся	6-8 лет
Формы занятий	групповые

<p>Методическое обеспечение</p>	<p>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. 6.Универсальная программа начального обучения детей плаванию.-Макаренко Л.П.М. физическая культура и спорт, 1985г. 7.Васильев В.С. Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<p>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).</p>

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2023 – 2024 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 2023/2024 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	71 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 2023/2024 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.		4 часа	12 часов
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка		8 часов	
3.	Кроль на груди		8 часов	16 часа
3.1	Кроль на груди (техника)		8 часов	

4.	Кроль на спине		8 часов	16 часов
4.1	Кроль на спине (техника)		8 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		2 часа	2 часа
	<i>ИТОГО часов</i>	1 час	70 часов	71 часов

РАСПИСАНИЕ ГРУППЫ

1 группа: ПН, СР 13.45 – 14.30, СБ 09.00 – 09.45

2 группа: ПН, СР 14.40 – 15.25, СБ 09.50 – 10.40

3 группа: ПН, СР 15.35 – 16.20, СБ 10.45 – 11.30

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 закаливание 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;
- закаливать 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 – 71

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	Вводный инструктаж по технике безопасности	01.11.23		Знать: – 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	Первичный инструктаж по технике безопасности Общая и специальная физическая подготовка	04.11.23		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	06.11.23		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.	08.11.23		Уметь: – 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 Вода: Передвижения по дну бассейна: 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. Погружения под воду: 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». Выдохи в воду 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?»
5	Освоение водной среды.	11.11.23		<p>Уметь: – 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</p> <p>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <p>1) Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна.</p> <p>2) В парах, держась за руки, перейти туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.</p> <p>3) Ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.</p> <p>Погружения под воду:</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>Выдох в воду</p>

						<p>1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
6	Освоение водной среды.	13.11.23		<p>Уметь: – 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: Передвижения по дну бассейна: 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. Погружения под воду: 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».</p> <p>Выдохи в воду</p>

						<p>1) Подуть на воду, как на горячий чай. 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).</p> <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?»</p>
7	Освоение водной среды.	15.11.23		<p>Уметь: 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>Вода: Передвижения по дну бассейна:</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>Погружения под воду:</p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, спрыгнуть 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»,</p>

						<p>«Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».</p> <p>Выдохи в воду</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>
8	Освоение водной среды.	18.11.23		<p>Уметь: 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>Вода: Передвижения по дну бассейна:</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>Погружения под воду:</p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под</p>

						<p>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>Выдохи в воду</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>
9	Освоение водной среды.	20.11.23		<p>Уметь: 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>Вода: Передвижения по дну бассейна:</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</p>

						<p>руками.</p> <p>Погружения под воду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <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>Выдохи в воду</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Присесть под воду и сделать долгий выдох. 2) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками. 3) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. <p>И г р ы: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ванька-встанька», «Поезд».</p>
10	Освоение водной среды.	22.11.23		<p>Уметь: 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>Вода: Передвижения по дну бассейна:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

						<p>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>Погружения под воду:</p> <p>1) Нырание за предметами.</p> <p>2) «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>3) Сидя на бортике, спрыгнуть 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>Выдохи в воду</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>
11	Освоение водной среды.	25.11.23		Знать: о терминологии разучиваемых		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду</p>

				упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		<p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</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>
12	Освоение водной среды.	27.11.23		Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</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>
13	Освоение водной среды.	02.12.23		<p>Знать:</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: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</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>
14	Освоение водной среды.	04.12.23		<p>Знать:</p> <p>о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и</p>		<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p>

				направленности воздействия на организм		<p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p> <p>2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.</p> <p>И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»</p>
15	Освоение водной среды.	06.12.23		<p>Знать:</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: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</p> <p>1) Скольжение на груди, прямые руки впереди.</p>

						2) Скольжение на спине, прямые руки вверху. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
16	Освоение водной среды.	09.12.23		Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 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» Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверху. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
17	Освоение водной среды.	11.12.23		Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

						<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>Скольжение</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.	13.12.23		<p>Знать:</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: Выдохи в воду</p> <p>1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.</p> <p>Всплывание и лежание</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>Скольжение</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»,</p>

						«Стрела»
19	Освоение водной среды.	16.12.23		Знать: о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Выдохи в воду 1) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох. Всплывание и лежание 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» Скольжение 1) Скольжение на груди, прямые руки впереди. 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх. И г р ы: «Кто дальше проскользит», «Стрела»
20	Повторение пройденного материала.	18.12.23		Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Всплывание и лежание 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

						<p>поддерживающие движения в виде восьмерок).</p> <p>Скольжение</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>
21	Повторение пройденного материала.	20.12.23		Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</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>Скольжение</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>
22	Повторение пройденного материала.	23.12.23		Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</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>Скольжение</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</p>

						<p>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>
23	Повторение пройденного материала.	10.01.24		<p>Уметь: ориентироваться по времени под водой.</p>	<p>Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.</p>	<p>Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения</p> <p>Вода: Всплывание и лежание</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>Скольжение</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 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»,</p>

						«Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».
24	Повторение пройденного материала.	13.01.24		Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в плавании.	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Всплывание и лежание 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). Скольжение 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.	15.01.24		Уметь: ориентироваться по времени под водой.	Технически правильное выполнение двигательных действий в	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения Вода: Всплывание и лежание 1) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.

					<p>плавании.</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>Скольжение</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	Специальная физическая подготовка.	17.01.24		Специальная физическая подготовка.	<p>Выполняет простые движения, предусмотренные для общего развития организма</p>	<p>Суша:</p> <p>1. ОРУ на развитие гибкости.</p> <p>2. Комплекс упражнений для развития силы мышц, участвующих в плавании.</p> <p>3. Игра: «Перестрелки» «Чай-чай выручай».</p>
27	Специальная физическая подготовка.	20.01.24		Специальная физическая подготовка.	<p>Выполняет простые движения, предусмотренные для общего</p>	<p>Суша:</p> <p>1.ОРУ, комплекс упражнений для развития подвижности суставов.</p> <p>2. Комплекс упражнений для развития гибкости и силы мышц, участвующих в</p>

					развития организма	плавании. 3.Игры: футбол. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
28	Техника движения ног.	22.01.24		Движение ног кролем на груди	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) 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.
29	Техника движения ног.	24.01.24		Движение ног кролем на груди	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) 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.
30	Техника движения ног.	27.01.24		Движение ног кролем	Технически правильное	Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений

				на груди	выполнение двигательных действий в плавании	<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>
31	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	29.01.24		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 движений рук в согласовании с дыханием с</p>

						пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
32	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	31.01.24		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».
33	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	03.02.24		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

						<p>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>
34	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	05.02.24		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 движений рук в согласовании с дыханием с</p>

						пенопластовой доской между ногами. Игры: «Водолазы».
35	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	07.02.24		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».
36	Техника движения рук и дыхания в кроле на груди.	10.02.24		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

						<p>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>
37	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	12.02.24		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>
38	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	14.02.24		Вход руки в воду, захват, основная		<p>1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p>

				часть гребка, выход руки из воды, пронос руки над водой		<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>
39	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	17.02.24		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</p>

						пенопластовой доской между ногами. Домашнее задание: утренняя гимнастика.
40	Кроль на груди <i>Движения рук и дыхание.</i>	19.02.24		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.
41	Согласование движений	21.02.24		Уметь: 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.

42	Согласование движений	24.02.24		Уметь: 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.
43	Согласование движений	26.02.24		Уметь: 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.
44	Согласование движений	02.03.24		Уметь: 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.
45	Повторный инструктаж. Согласование движений	04.03.24		Уметь: задерживать		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений

				дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять работу рук, ног кролем на груди; – выполнять поворот головы во время вдоха при работе рук кролем на груди		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.
46	Согласование движений	06.03.24		Уметь: 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.
47	Согласование движений	09.03.24		Уметь: 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.
48	Согласование движений	11.03.24		Уметь: задерживать дыхание, – выполнять выдох в воду – осуществлять		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений Вода: 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

				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.
49	Согласование движений	13.03.24		Уметь: 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.
50	Согласование движений	16.03.24		Уметь: 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	Техника движения ног	18.03.24		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>
52	Техника движения ног	20.03.24		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>
53	Техника движения ног	23.03.24		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).
54	Техника движения ног	25.03.24		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).
55	Техника движения ног	27.03.24		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>
56	Повторение пройденного материала	01.04.24		<p>Знать: 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>
57	Повторение пройденного материала	03.04.24		<p>Знать: 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».
58	Повторение пройденного материала	06.04.24		Знать: 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».
59	Повторение пройденного материала	08.04.24		Знать: 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».
60	Повторение пройденного материала	10.04.24		Знать: 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>
61	Техника движений ног в брассе	13.04.24		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>
62	Техника движений ног в брассе	15.04.24		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>
63	Техника движений ног в брассе	17.04.24		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».
64	Техника движений ног в брассе	20.04.24		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>
65	Техника движений ног в брассе	22.04.24		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>
66	Техника движения ног и дыхание в брассе.	24.04.24		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>

67	Техника движения ног и дыхание в брассе.	27.04.24		Движения ног брассом.		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений. Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами). 2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами) 3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами) 4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами) Игры: «Мяч капитану».
68	Техника движения ног и дыхание в брассе.	04.05.24		Движения ног брассом.		Суша: Общеразвивающие упражнения. Имитация движений. Вода: 1) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом (вдох на 2, 3 толчка ногами). 2) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на 3, 2 толчка ногами) 3) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской (вдох на каждый толчок ногами) 4) Плавание брассом при помощи ног, руки вытянуты вперед (вдох на 3, 2 толчка ногами) Игры: «Мяч капитану».

69	Повторение пройденного материала	06.05.24		<p>Знать: 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>
70	Повторение пройденного материала	08.05.24		<p>Знать: 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>

71	Повторение пройденного материала	11.05.24		Знать: 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».
----	----------------------------------	----------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------