

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.
«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
Шаасламова Шаасламова Г.И.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ «СОШ №35 с уиоп»
А.Г. Альменеев

Приказ №221
от «29» августа 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Умею плавать»**

Направленность: оздоровительная
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор - составитель:

1. Крицкова Марина Валерьев
Инструктор по ФК (1 квалификационной категории)
2. Ащеулова Ирина Юрьев
учитель по ФК(1 квалификационной категории)

г. Набережные Челны
2022 г

Крицкова

.Информационная карта образовательной программы

| | | |
|------|--|---|
| 1. | Образовательная организация | МАОУ "СОШ Ш№35 с уиоп" |
| 2. | Полное название программы | Дополнительная общеразвивающая программа «Умею плавать». |
| 3. | Направленность программы | оздоровительная |
| 4. | Сведения о разработчиках ФИО, должность | 1. Крицкова Марина Валерьевна Инструктор по ФК (1 квалификационной категории) 2.Ащеулова Ирина Юрьевна учитель по ФК (1 квалификационной категории) |
| 5. | Сведения о программе | |
| 5.1. | Срок реализации | 1 год |
| 5.2. | Возраст учащихся | 7-8 лет (ученики 1 класса) |
| 5.3. | Характеристика программы -тип программ -вид программ -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная программа общеразвивающая кружок по ФК |
| 5.4. | Цель программы | Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания. |
| 5.5. | Образовательные модули (В соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы) | Физическая культура , модуль «плавание» |
| 6. | Формы и методы образовательной деятельности | Групповая. Тренировочное занятие, игры в воде, контрольно-тестовые занятия |
| 7. | Формы мониторинга результативности | Творческая работа, практическая работа, дидактическая игра, работа в группе. |
| 8. | Результативность реализации программы | Промежуточная аттестация (зачет/незачет) Текущий контроль, по итогам освоения темы. Итоговые соревнования, по окончанию курса |
| 9. | Дата утверждения и последней корректировки программы | Август 2022 |
| 10 | Рецензенты | |

Оглавление

| | | |
|---|--|----|
| | Комплекс основных характеристик программы | |
| 1 | Информационная карта образовательной программы | 2 |
| 2 | Оглавление | 3 |
| 3 | Пояснительная записка | 4 |
| 5 | Содержание программы | 5 |
| 6 | Учебно-тематический план | 5 |
| 7 | Список литературы | 11 |
| 8 | Планируемые результаты освоения программы | 12 |

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Умею плавать» является образовательной программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основании норм п.9 ст.2 ФЗ №273 « об образовании в РФ», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения РФ №196 от 9 ноября 2018 года « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа составлена и переработана под условия бассейна МАОУ СОШ №35, на основе учебного пособия «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание» под редакцией Н.Ж. Булгаковой, С.Н. Морозова, О.И. Попова и др. Издательский центр «Академия», 2005 г.

Актуальность программы

В настоящее время проблемы здоровья приобретают особое значение. Несмотря на достижения современной медицины, во всех, даже экономически развитых странах, растут заболеваемость и смертность. К числу основных негативных влияний на здоровье человека можно отнести следующее:

- снижение биологической, двигательной активности;
- несбалансированное и избыточное по калорийности питание;
- загрязнение окружающей среды;
- вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания и т.п.)
- нарушение режима учебы, труда и личной жизни.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья нации.

Согласно опросам общественного мнения населения о занятиях спортом, одно из первых мест по популярности среди видов спорта занимает плавание. Многие люди приходят плавать в бассейн, чтобы поправить свое здоровье, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь- это навык который никогда не утрачивается.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии детей- таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.

**Содержание учебного плана кружка
«Умею плавать»**

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|------------------|---|------------------|
| основы плавания | Техника безопасности на уроках плавания | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше | 2 |
| | Игровые и дыхательные упражнения | 5 |
| | Погружения, лежания, всплытие | 5 |
| | Отработка движений ногами кролем на груди и на спине | 2 |
| | Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (работа рук, ног, в согласовании с дыханием) | 15 |
| | Скольжение на груди и на спине | 2 |
| | Основы стартового прыжка | 2 |
| всего | | 34 |

учебно-тематическое планирование объединения дополнительного образования «Умею плавать».

| №п/п | Изучаемый раздел Тема урока | Кол-во часов | Календарные сроки | | | | | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|------|--|--------------|-------------------|---------|----------|---------|----------|---------|----------|---------|---|
| | | | План. ср | Фактич. | План. ср | Фактич. | План. ср | Фактич. | План. ср | Фактич. | |
| | | | 1д | 1д | 1е | 1е | 1к | 1к | 1л | 1л | |
| 1 | Знания о физической культуре. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием</i> Урок-экскурсия : «техника безопасности в бассейне» | 1 | 05.09.22 | | 08.09.22 | | 07.09.22 | | 08.09.22 | | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших гигиенических требований в бассейне. Физическое совершенствование. <i>Проверить умение держаться на воде.</i> Скрининг-обследование | 1 | 12.09.22 | | 15.09.22 | | 14.09.22 | | 15.09.22 | | Осваивают правила гигиены тела Выполнить упражнения способствующие удержанию тела на воде или предложить проплыть несколько метров |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 3 | Физическое совершенствование. ОРУ и спец. упражнения для юного пловца на суше | 1 | 19.09.22 | | 22.09.22 | | 21.09.22 | | 22.09.22 | Развивают физические качества |
| 4 | Физическое совершенствование ОРУ на суше. <i>Развитие дыхательной мускулатуры. Ходьба, прыжки, ныряния с выпрыгиванием.</i> Упражнения освоения с водой | 1 | 26.09.22 | | 29.09.22 | | 28.09.22 | | 29.09.22 | Приобретают навык выполнять упражнения в воде |
| 5 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше . <i>Выполнять упражнения в воде в согласовании с дыханием.</i> Дышим правильно | 1 | 03.10.22 | | 06.10.22 | | 05.10.22 | | 06.10.22 | Осваивают навык правильного дыхания в воде |
| 6 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. <i>Развитие физических качеств, координации движений в воде.</i> Детская аквааэробика | 1 | 10.10.22 | | 13.10.22 | | 12.10.22 | | 13.10.22 | Совершенствование физических качеств |
| 7 | Физическое совершенствование. ОРУ (имитация работы ног кролем) на суше. Работа ног с доской в руках на груди и на спине, в согласовании с дыханием | 1 | 17.10.22 | | 20.10.22 | | 19.10.22 | | 20.10.22 | Приобретают навык работы ног кролем |
| 8 | Физическое совершенствование. ОРУ (имитация работы ног кролем) на суше. Работа ног с доской в руках на груди и на спине, в согласовании с дыханием | 1 | 24.10.22 | | 10.11.22 | | 09.11.22 | | 10.11.22 | Повторяют умение работать ног амии кролем |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 9 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. (развитие координационных способностей). Движение ногами-дыхание. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с гибкой палкой в руках на мелкой части бассейна. | 1 | | 07.11.22 | | 17.11.22 | | 16.11.22 | | 17.11.22 | Совершенствуют работу ног кролем в согласовании с дыханием |
| 10 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше (развитие координационных способностей). Движение ногами-дыхание. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с гибкой палкой в руках на глубокой части бассейна. | 1 | | 14.11.22 | | 24.11.22 | | 23.11.22 | | 24.11.22 | Преодолевают страх перед глубиной . Совершенствуют работу ног кролем в согласовании с дыханием |
| 11 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. Развитие координации в воде, умение терпеть. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с доской в руках на глубокой части бассейна. | 1 | | 21.11.22 | | 01.12.22 | | 30.11.22 | | 01.12.22 | Проплывать короткие отрезки ногами кролем, выполнять скольжение в воде без работы и с работой ног |
| 12 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше Упражнения: «стрелка», «торпеда» с задержкой дыхания. | 1 | | 28.11.22 | | 08.12.22 | | 07.12.22 | | 08.12.22 | Осваивает двигательные действия |
| 13 | Физическое совершенствование. Контроль: задержка дыхания под водой, упражнения «поплавок», «звёздочка» | 1 | | 05.12.22 | | 15.12.22 | | 14.12.22 | | 15.12.22 | Выполняют контрольные упражнения |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 14 | Физическое совершенствование. <i>Развитие скоростных качеств</i> Упражнения: «стрелка», «торпеда» с задержкой дыхания. | 1 | | | | | | | | | В игре проплывают короткие отрезки |
| 15 | Знания о физической культуре. Физические свойства воды Физическое совершенствование. <i>Развитие общефизических качеств</i> Плавание в глубокой части бассейна ногами кролем с доской и без неё | 1 | | | | | | | | | Знают физические свойства воды. Правильно работают ногами кролем на груди и на спине в согласовании с дыханием. |
| 16 | Физическое совершенствование. <i>Развитие координационных способностей</i> Плавание ногами вольный стиль с доской при различном положении рук | 1 | | | | | | | | | Контролируют технику выполнения упражнения |
| 17 | Физическое совершенствование. Плавание ногами вольный стиль без доски при различном положении рук | 1 | | | | | | | | | Контролируют технику выполнения упражнения |
| 18 | Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса упражнений на суше.. Физическое совершенствование. Упражнения на задержку дыхания и ныряние | 1 | | | | | | | | | Составляют свой комплекс упражнений Достают тонущие предметы со дна бассейна. |
| 19 | Физическое совершенствование. Контроль: упражнения «стрелка», «торпеда» | 1 | | | | | | | | | Игра «Кто дальше проплывёт» |
| 20 | Физическое совершенствование. Проплывание отрезков без остановки, без доски ногами вольный стиль с глубокой части бассейна | 1 | | | | | | | | | Выполняют технично работу ног в согласовании с дыханием |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 21 | Физическое совершенствование. Спады и прыжки в воду с низкого бортика, игры в воде | 1 | 06.02.23 | | 23.02.23 | | 15.02.23 | | 23.02.23 | Осваивают технику спадов и прыжков в воду |
| 22 | Физическое совершенствование. Прыжки в воду с высокого бортика со страховкой, скольжение под водой | 1 | 13.02.23 | | 02.03.23 | | 22.02.23 | | 02.03.23 | совершенствуют технику прыжков в воду |
| 23 | Физическое совершенствование. Прыжки в воду с высокого бортика скольжение под водой с работой ног кролем | 1 | 20.02.23 | | 09.03.23 | | 01.03.23 | | 09.03.23 | совершенствуют технику прыжков в воду |
| 24 | Физическое совершенствование. Основы старта, спад в воду со скольжением | 1 | 27.02.23 | | 15.03.23 | | 08.03.23 | | 15.03.23 | Описывают и проговаривают свои действия при выполнении прыжка |
| 25 | Знания о физической культуре. Водные виды спорта Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Работа ног и рук с доской в одной руке, согласование дыхания при работе рук кролем | 1 | 06.03.23 | | 22.03.23 | | 15.03.23 | | 22.03.23 | Выполняют имитационные движения работы рук кролем на груди и на спине на суше |
| 26 | Физическое совершенствование. Работа рук с доской в согласовании с дыханием кролем на груди и на спине | 1 | 13.03.23 | | 29.03.23 | | 22.03.23 | | 29.03.23 | Формируют с помощью упражнений правильное положение туловища в воде при плавании кролем |
| 27 | Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Работа рук в согласовании с дыханием кролем на груди и на спине | 1 | 20.03.23 | | 06.04.23 | | 29.03.23 | | 06.04.23 | Осваивают правильную технику выполнения упражнений |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|
| 28 | Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Упражнения для работы рук кролем на груди и на спине | 1 | | 27.03.23 | | 13.04.23 | | 05.04.23 | | 13.04.23 | Осваивают правильную технику выполнения упражнений |
| 29 | Физическое совершенствование. Работа рук в полной координации кролем на груди и на спине с гибкой палкой на поясе | 1 | | 03.04.23 | | 20.04.23 | | 12.04.23 | | 20.04.23 | Формируют с помощью аквапалки правильное положение туловища в воде при плавании кролем на груди и на спине |
| 30 | Физическое совершенствование. Работа рук в полной координации кролем на груди и на спине с гибкой палкой на поясе | 1 | | 10.04.23 | | 27.04.23 | | 19.04.23 | | 27.04.23 | Формируют с помощью аквапалки правильное положение туловища в воде при плавании кролем на груди и на спине |
| 31 | Физическое совершенствование. Эстафеты и игры на воде | 1 | | 17.04.23 | | 04.05.23 | | 26.04.23 | | 04.05.23 | Формируют умение взаимодействовать друг с другом в игре |
| 32 | Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня Физическое совершенствование Контроль: «Я умею плавать» | 1 | | 24.04.23 | | 11.05.23 | | 03.05.23 | | 11.05.23 | Проплывают не менее 12 метров кролем на груди или на спине без остановки (норматив ГТО) |
| 33 | Знания о физической культуре. Правила поведения на открытых водоёмах в летний период. Физическое совершенствование. Эстафеты и игры на воде с предметами. | 1 | | 15.05.23 | | 18.05.23 | | 10.05.23 | | 18.05.23 | Проговаривают правила поведения на воде. Взаимодействуют друг с другом в игре. |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-----------------------------------|
| 34 | Соревнования по плаванию | 1 | 22.05.23 | | 25.05.23 | | 17.05.23 | | 25.05.23 | Проплыть 25 метров вольным стилем |
|----|---------------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-----------------------------------|

Литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание.-М.: ФиС, 1999.
2. Булгакова Н.Ж. Игры уводы, на воде, под водой.-М.: ФиС, 2000.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.1-11 классы.-М.:Просвещение.2006.
4. Лях В.И. и др. Физическая культура. Тематическое планирование.1-11классы.- Волгоград:Учитель,2006.
5. Обухов А.В. Обучение плаванию: проблему надо решить.// Физическая культура в школе. №6, 2003.
6. Педролетти М.Основы плавания. Обучение и путь к совершенству.-Ростов-на-Дону:Феникс,2006.
7. Самигуллин Г.Х. и др. Профилизация обучения физической культуре.- Набережные Челны: 2004.
8. Смирнов А.А., Кашкин В.В. Плавание. Примерные планы.- М., 2005.;
9. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию.-М: Высшая школа, 1990.
10. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры./ Под редакцией Н.Ж. Булгаковой.-М.: ФОН, 1996.
11. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие/ Под. ред. В.С. Родиченко.- М.,2004.

Планируемые результаты для не умеющих плавать

- 1) Ритмичные выдохи в воду с открытыми глазами
7 ... 10 выдохов - «удовлетворительно»
10... 15 выдохов – «хорошо»
15 ... 20 выдохов – «отлично»
- 2) Погружение с головой в воду с открытыми глазами
3 раза - «удовлетворительно»
5 раз - «хорошо»
8 раз - «отлично»
- 3) Прыжок в воду
с шестом, с низкого бортика 3 раза - «удовлетворительно»
с шестом, с торца бассейна 5 раз - «хорошо»
без шеста 5 раз - «отлично»
- 4) Упражнение «Поплавок»
«полупоплавок» (держась одной рукой за бортик) - «удовлетворительно»
5 секунд - «хорошо»
10 секунд - «отлично»
- 5) Удержание тела в горизонтальном положении на груди на месте
5 секунд - «удовлетворительно»
10 секунд - «хорошо»
15 секунд - «отлично»
- 6) Упражнение «Скольжение на груди» «Скольжение на спине»
5 м - «удовлетворительно» • 3 м - «удовлетворительно»
7 м - «хорошо» • 5 м - «хорошо»
9 м - «отлично» • 7 м - «отлично»
- 7) Проплывание при помощи попеременных движений ногами
на груди на спине
10 м - «удовлетворительно» • 7 м - «удовлетворительно»
15 м - «хорошо» • 15 м - «хорошо»
25 м - «отлично» • 25 м - «отлично»
- 8) Владение техникой облегченных способов плавания
одного способа - «удовлетворительно»
двух способов - «хорошо»
трех способов - «отлично»

Содержание учебного плана кружка «Умею плавать»

| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
|------------------|---|------------------|
| основы плавания | Техника безопасности на уроках плавания | 1 |
| | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше | 2 |
| | Игровые и дыхательные упражнения | 5 |
| | Погружения, лежания, всплытие | 5 |
| | Отработка движений ногами кролем на груди и на спине | 2 |
| | Обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (работа рук, ног, в согласовании с дыханием) | 15 |
| | Скольжение на груди и на спине | 2 |
| | Основы стартового прыжка | 2 |
| всего | | 34 |

учебно-тематическое планирование объединения дополнительного образования «Умею плавать».

| №п/п | Изучаемый раздел Тема урока | Кол-во часов | Календарные сроки | | | | | | | | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|------|--|--------------|-------------------|----|----------|----|----------|----|----------|----|---|
| | | | План. ср | | Фактич. | | План. ср | | Фактич. | | |
| | | | 1а | 1а | 1б | 1б | 1в | 1в | 1г | 1г | |
| 1 | Знания о физической культуре. <i>Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием</i> Урок-экскурсия : «техника безопасности в бассейне» | 1 | 02.09.22 | | 05.09.22 | | 08.09.22 | | 05.09.22 | | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма |
| 2 | Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших гигиенических требований в бассейне. Физическое совершенствование. <i>Проверить умение держаться на воде.</i> Скрининг-обследование | 1 | 09.09.22 | | 12.09.22 | | 15.09.22 | | 12.09.22 | | Осваивают правила гигиены тела Выполнить упражнения способствующие удержанию тела на воде или предложить проплыть несколько метров |

| | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 3 | Физическое совершенствование. ОРУ и спец. упражнения для юного пловца на суше | 1 | 16.09.22 | | 19.09.22 | | 22.09.22 | | 19.09.22 | Развивают физические качества |
| 4 | Физическое совершенствование ОРУ на суше. <i>Развитие дыхательной мускулатуры. Ходьба, прыжки, ныряния с выпрыгиванием.</i> Упражнения освоения с водой | 1 | 23.09.22 | | 26.09.22 | | 29.09.22 | | 26.09.22 | Приобретают навык выполнять упражнения в воде |
| 5 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше . <i>Выполнять упражнения в воде в согласовании с дыханием.</i> Дышим правильно | 1 | 30.09.22 | | 03.10.22 | | 06.10.22 | | 03.10.22 | Осваивают навык правильного дыхания в воде |
| 6 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. <i>Развитие физических качеств, координации движений в воде.</i> Детская аквааэробика | 1 | 07.10.22 | | 10.10.22 | | 13.10.22 | | 10.10.22 | Совершенствование физических качеств |
| 7 | Физическое совершенствование. ОРУ (имитация работы ног кролем) на суше. Работа ног с доской в руках на груди и на спине, в согласовании с дыханием | 1 | 14.10.22 | | 17.10.22 | | 20.10.22 | | 17.10.22 | Приобретают навык работы ног кролем |
| 8 | Физическое совершенствование. ОРУ (имитация работы ног кролем) на суше. Работа ног с доской в руках на груди и на спине, в согласовании с дыханием | 1 | 21.10.22 | | 24.10.22 | | 27.11.22 | | 24.10.22 | Повторяют умение работать ног амии кролем |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 9 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. (развитие координационных способностей). Движение ногами-дыхание. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с гибкой палкой в руках на мелкой части бассейна. | 1 | | 28.10.22 | | 07.11.22 | | 17.11.22 | | 07.11.22 | Совершенствуют работу ног кролем в согласовании с дыханием |
| 10 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше (развитие координационных способностей). Движение ногами-дыхание. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с гибкой палкой в руках на глубокой части бассейна. | 1 | | 11.11.22 | | 14.11.22 | | 24.11.22 | | 14.11.22 | Преодолевают страх перед глубиной . Совершенствуют работу ног кролем в согласовании с дыханием |
| 11 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше. Развитие координации в воде, умение терпеть. Работа ног на груди и на спине, в согласовании с дыханием с доской в руках на глубокой части бассейна. | 1 | | 18.11.22 | | 21.11.22 | | 01.12.22 | | 21.11.22 | Проплывать короткие отрезки ногами кролем, выполнять скольжение в воде без работы и с работой ног |
| 12 | Физическое совершенствование. ОРУ на суше Упражнения: «стрелка», «торпеда» с задержкой дыхания. | 1 | | 25.11.22 | | 28.11.22 | | 08.12.22 | | 28.11.22 | Осваивает двигательные действия |
| 13 | Физическое совершенствование. Контроль: задержка дыхания под водой, упражнения «поплавок», «звёздочка» | 1 | | 02.12.22 | | 05.12.22 | | 15.12.22 | | 05.12.22 | Выполняют контрольные упражнения |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--|-----------|--|----------|--|----------|---|
| 14 | Физическое совершенствование. <i>Развитие скоростных качеств</i> Упражнения: «стрелка», «торпеда» с задержкой дыхания. | 1 | | 09.12.22 | | 12.12.22 | | 22.12.22 | | 12.12.22 | В игре проплывают короткие отрезки |
| 15 | Знания о физической культуре. Физические свойства воды Физическое совершенствование. <i>Развитие общефизических качеств</i> Плавание в глубокой части бассейна ногами кролем с доской и без неё | 1 | | 16.12.22 | | 19.12.22 | | 29.12.22 | | 19.12.22 | Знают физические свойства воды. Правильно работают ногами кролем на груди и на спине в согласовании с дыханием. |
| 16 | Физическое совершенствование. <i>Развитие координационных способностей</i> Плавание ногами вольный стиль с доской при различном положении рук | 1 | | 23.12.22 | | 26.12..22 | | 12.01.23 | | 26.12.22 | Контролируют технику выполнения упражнения |
| 17 | Физическое совершенствование. Плавание ногами вольный стиль без доски при различном положении рук | 1 | | 13.01.23 | | 09.01.23 | | 19.01.23 | | 09.01.23 | Контролируют технику выполнения упражнения |
| 18 | Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса упражнений на суше.. Физическое совершенствование. Упражнения на задержку дыхания и ныряние | 1 | | 20.01.23 | | 16.01.23 | | 26.01.23 | | 16.01.23 | Составляют свой комплекс упражнений Достают тонущие предметы со дна бассейна. |
| 19 | Физическое совершенствование. Контроль: упражнения «стрелка», «торпеда» | 1 | | 27.01.23 | | 23.01.23 | | 03.02.23 | | 23.01.23 | Игра «Кто дальше проплывёт» |
| 20 | Физическое совершенствование. Проплывание отрезков без остановки, без доски ногами вольный стиль с глубокой части бассейна | 1 | | 03.02.23 | | 30.01.23 | | 10.02.23 | | 30.01.23 | Выполняют технично работу ног в согласовании с дыханием |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|
| 21 | Физическое совершенствование. Спады и прыжки в воду с низкого бортика, игры в воде | 1 | 10.02.23 | | 06.02.23 | | 17.02.23 | | 06.02.23 | Осваивают технику спадов и прыжков в воду |
| 22 | Физическое совершенствование. Прыжки в воду с высокого бортика со страховкой, скольжение под водой | 1 | 17.02.23 | | 13.02.23 | | 03.02.23 | | 13.02.23 | совершенствуют технику прыжков в воду |
| 23 | Физическое совершенствование. Прыжки в воду с высокого бортика скольжение под водой с работой ног кролем | 1 | 24.02.23 | | 20.02.23 | | 10.03.23 | | 20.02.23 | совершенствуют технику прыжков в воду |
| 24 | Физическое совершенствование. Основы старта, спад в воду со скольжением | 1 | 03.03.23 | | 27.02.23 | | 17.03.23 | | 27.02.23 | Описывают и проговаривают свои действия при выполнении прыжка |
| 25 | Знания о физической культуре. Водные виды спорта Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Работа ног и рук с доской в одной руке, согласование дыхания при работе рук кролем | 1 | 10.03.23 | | 06.03.23 | | 24.03.23 | | 06.03.23 | Выполняют имитационные движения работы рук кролем на груди и на спине на суше |
| 26 | Физическое совершенствование. Работа рук с доской в согласовании с дыханием кролем на груди и на спине | 1 | 17.03.23 | | 13.03.23 | | 07.04.23 | | 13.03.23 | Формируют с помощью упражнений правильное положение туловища в воде при плавании кролем |
| 27 | Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Работа рук в согласовании с дыханием кролем на груди и на спине | 1 | 24.03.23 | | 20.03.23 | | 14.04.23 | | 20.03.23 | Осваивают правильную технику выполнения упражнений |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 28 | Физическое совершенствование. <i>СУ на суше (имитация работы рук кролем на груди и на спине)</i> Упражнения для работы рук кролем на груди и на спине | 1 | | | | | | | | | Осваивают правильную технику выполнения упражнений |
| 29 | Физическое совершенствование. Работа рук в полной координации кролем на груди и на спине с гибкой палкой на поясе | 1 | | | | | | | | | Формируют с помощью аквапалки правильное положение туловища в воде при плавании кролем на груди и на спине |
| 30 | Физическое совершенствование. Работа рук в полной координации кролем на груди и на спине с гибкой палкой на поясе | 1 | | | | | | | | | Формируют с помощью аквапалки правильное положение туловища в воде при плавании кролем на груди и на спине |
| 31 | Физическое совершенствование. Эстафеты и игры на воде | 1 | | | | | | | | | Формируют умение взаимодействовать друг с другом в игре |
| 32 | Способы физкультурной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня Физическое совершенствование Контроль: « Я умею плавать» | 1 | | | | | | | | | Проплывают не менее 12 метров кролем на груди или на спине без остановки (норматив ГТО) |
| 33 | Знания о физической культуре. Правила поведения на открытых водоёмах в летний период. Физическое совершенствование. Эстафеты и игры на воде с предметами. | 1 | | | | | | | | | Проговаривают правила поведения на воде. Взаимодействуют друг с другом в игре. |

| | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-----------------------------------|
| 34 | Соревнования по плаванию | 1 | 19.05.23 | | 22.05.23 | | 25.05.23 | | 22.05.23 | Проплыть 25 метров вольным стилем |
|----|---------------------------------|---|----------|--|----------|--|----------|--|----------|-----------------------------------|