

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		12.12.22		22.12.22		21.12.22		22.12.22	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		19.12.22		12.01.23		28.12.22		12.01.23	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		26.12.22		19.01.23		11.01.23		19.01.23	Контролируют технику выполнения упражнения
17	Физическое совершенствование. Плавание ногами вольный стиль без доски при различном положении рук	1		09.01.23		26.01.23		18.01.23		26.01.23	Контролируют технику выполнения упражнения
18	Способы физкультурной деятельности. Составление комплекса упражнений на суше.. Физическое совершенствование. Упражнения на задержку дыхания и ныряние	1		16.01.23		02.02.23		25.01.23		02.02.23	Составляют свой комплекс упражнений Достают тонущие предметы со дна бассейна.
19	Физическое совершенствование. Контроль: упражнения «стрелка», «торпеда»	1		23.01.23		09.02.23		01.02.23		09.02.23	Игра «Кто дальше проплывёт»
20	Физическое совершенствование. Проплывание отрезков без остановки, без доски ногами вольный стиль с глубокой части бассейна	1		30.01.23		16.02.23		08.02.23		16.02.23	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		07.04.23		03.04.23		21.04.23		03.04.23	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		14.04.23		10.04.23		28.04.23		10.04.23	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		21.04.23		17.04.23		04.05.23		17.04.23	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		28.04.23		24.04.23		11.05.23		24.04.23	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		05.05.23		08.05.23		18.05.23		08.05.23	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		12.05.23		15.05.23		25.05.23		15.05.23	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
----	---------------------------------	---	----------	--	----------	--	----------	--	----------	-----------------------------------