

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Лицей №38» Нижнекамского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**МБОУ «Лицей №38» НМР РТ**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
на педагогическом совете № 1  
от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лицей №38» НМР РТ  
Т.М. Павлова  
Приказ № 268 от «29» августа 2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Аква-Вектор»**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Лицей №38» Нижнекамского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**для обучающихся 1-10 классов (7-17 лет)**

г. Нижнекамск 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021г. №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»,
- Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО»,
- Федеральными образовательными программами начального общего, основного общего образования и среднего общего образования.
- Положением об обучении по программам дополнительных платных образовательных услуг МБОУ «Лицей №38»;
- Учебным планом дополнительного образования МБОУ «Лицей №38».

## Содержание программы для учащихся 1-2 классов (7-8 лет)

### *Раздел 1. Знания о плавании*

Значение плавания.

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

### *Раздел 2. Способы физкультурной деятельности*

Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение.

Самоконтроль во время занятий плаванием

### *Раздел 3. Физическое совершенствование*

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя.

Упражнения на суше. Упражнения в воде. Упражнения на всплытие и расслабление. Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше, в воде.

Игры на воде.

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

## Содержание программы для учащихся 3-4 классов (9-10 лет)

### *Раздел 1. Знания о плавании*

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание.

### *Раздел 2. Способы физкультурной деятельности*

Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены, занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах.

Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии.

Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

## ***Раздел 2. Способы физической деятельности***

Дыхательные упражнения в воде. Данная часть практических знаний используется из программного материала, применяется в случаях с учащимися, не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал среднего звена.

Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди», «Кроль на спине» и «Брасс». Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди» и «Брасс»: Техника движений ног; Техника движений рук; Положение головы и дыхание. Общая координация движений

Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров. Техника плавания брассом. Движение ног, с помощью доски. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

## **Содержание программы для учащихся 5-6 классов (12-13 лет)**

### ***Раздел 1. Знания о плавании***

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Правила соревнований.

### ***Раздел 2. Способы физической деятельности***

Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии.

Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

Составление простых комплексов общеразвивающих упражнений на суше

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Дыхательные упражнения в воде.

Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди», «Кроль на спине» и «Брасс». Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания брассом. Движение ног, с помощью доски. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине.

Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты маятником.

## **Содержание программы для учащихся 7-10 классов (13-17 лет)**

### ***Раздел 1. Знания о плавании***

Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.

Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности.

Прикладное плавание.

Российские спортсмены, олимпийские чемпионы по плаванию.

Развитие плавания в России

### ***Раздел 2. Способы физической деятельности***

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне. Первые внешние признаки утомления. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплывание дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Игры и развлечения на воде.

## **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Аква-Вектор»**

### **Личностные результаты**

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

### **Предметные результаты для учащихся 1-2 классов (7-8 лет)**

Обучающийся будет знать теоретические и практические основы водного пространства. Обучающийся будет уметь выполнять упражнения на воде: скольжение на груди и спине, погружение, лежать на спине на водной глади, выполнять всплытие. Обучающийся будет владеть техникой дыхания, техникой плавания кролем на груди и на спине, прыжки с тумбы (солдатином, стрелочкой).

### **Предметные результаты для учащихся 3-4 классов (9-10 лет)**

Обучающийся будет знать теоретические и практические основы водного пространства. Обучающийся будет уметь выполнять упражнения на воде: скольжение на груди и спине, погружение, лежать на спине на водной глади, выполнять всплытие. Обучающийся будет владеть техникой дыхания, техникой плавания кролем на груди, на спине, изучение элементов техники брассом на суше и в воде, прыжки с тумбы (солдатином, стрелочкой) и проплывание под водой на задержке дыхания, изучение поворота и отталкивания от борта.

### **Предметные результаты для учащихся 5-6 классов (11-12 лет)**

Обучающийся будет знать теоретические и практические основы водного пространства. Обучающийся будет уметь выполнять упражнения на воде: скольжение на груди и спине,

погружение, лежать на спине на водной глади, выполнять всплытие. Обучающийся будет владеть техникой дыхания, техникой плавания кролем на груди, на спине, изучение элементов техники брассом на суше и в воде, начальное разучивание техники плавания баттерфляем, прыжки с тумбы с выходом и максимальным ускорением, изучение поворота и отталкивания от борта бассейна.

### **Предметные результаты для учащихся 7-10 классов (13-17 лет)**

Обучающийся будет знать теоретические и практические основы водного пространства. Обучающийся будет уметь выполнять упражнения на воде: скольжение на груди и спине, погружение, лежать на спине на водной глади, выполнять всплытие. Обучающийся будет владеть техникой дыхания, техникой плавания кролем на груди, на спине, изучение элементов техники брассом на суше и в воде, совершенствование техники плавания баттерфляем, прыжки с тумбы с выходом и максимальным ускорением, изучение поворота и отталкивания от борта бассейна, проплывание под водой без дыхания.

### **Цель программы:**

Создание условий для приобретения знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни, для развития ценностных отношений к собственному здоровью, для накопления опыта плавания разными способами.

### **Задачи программы:**

1. Формировать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием;
2. Овладеть теоретическими знаниями в области гигиены, физической культуры и спортивного плавания;
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
5. Развивать и совершенствовать физические качества;
6. Воспитывать личностные качества обучающихся.

### **Возраст обучающихся: 7-17 лет.**

Группы формируются с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Приём на обучение по программе «Аква-Вектор» происходит на основе желания обучающегося и его родителей (законных представителей).

### **Формы и режим занятий.**

Основная форма обучения – очная, групповая. Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Занятия проходят: 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут). В неделю – 2 академических часа.

Срок реализации программы – 1 год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 68 часов.

### **Формы работы с учащимися:**

1. Групповые занятия с учащимися;
2. Использование заданий разного уровня сложности в зависимости от уровня подготовленности учащихся, заданий с опережением;
3. Участие в спортивных соревнованиях.

### Учебно-тематический план для 1 – 2 класса

№ п/п	Раздел/тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля (аттестации)
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Входная диагностика
2	Освоение водной среды и специальных упражнений	4	-	4	Выполнение упражнений
3	Обучение способам плавания кроль на груди, кроль на спине	45	-	45	Выполнение упражнений
4	Обучение прыжкам в воду и старт	7	-	4	Выполнение упражнений
5	Обучение поворотам в плавании кролем на груди, на спине	4	-	4	Выполнение упражнений
6	Сдача нормативов	4	-	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		68	2	66	

### Тематическое планирование для 1 – 2 класса

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
1	Правила посещения плавательного бассейна	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
2	Техника способов спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине Приложение № 3	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4-

			Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
3	Влияние плавания на организм школьников	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
4	Упражнения для изучения техники плавания кроль на груди (на суше) Приложение № 4	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

5	Упражнения на дыхание. Упражнения в ходьбе. Подвижная игра: «Рыба и невод». Приложение № 5,6,11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
6	Упражнения на дыхание, в ходьбе. Упражнения на движение рук. Подвижные игры: «Кто выше», «Хоровод», «Бег взапуски». Приложение № 5,6,11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
7	Упражнения на дыхание, в ходьбе. Упражнения на скольжение. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Окуналки», «Медуза», «Звездочка». Приложение № 5,6,7,11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
8	Упражнения на скольжение. Упражнения для освоения техники кроля на груди. Подвижные игры: «Волчок», «Соревнования лодок», Приложение № 5,6,7,11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
9	Упражнения для освоения техники кроля на спине. Подвижные игры: «Насос», «Торпеды», «Дельфины». Приложение № 5,6,7,8,9,11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
10	Обучение работы ног в плавании кроля на спине. Скольжение на спине с последующими движениями ногами. Проплавание определенного расстояния кролем на спине с доской в руках.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

			Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
11	Проплавание с доской в руках коротких отрезков, вдоль бортика кролем на груди, на спине . Подвижные игры: «Искатель жемчуга», «Борьба за мяч», «Морской бой» Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
12	Проплавание с доской в руках коротких отрезков, вдоль бортика кролем на груди, на спине . Подвижные игры: «Искатель жемчуга», «Борьба за мяч», «Морской бой» Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
13	Обучение движений рук в кроле на груди. Проплавание определенного расстояния (одна рука на доске, вторая совершает гребок). Подвижные игры:	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

	«Волчок», «Соревнования лодок», Приложение № 11		Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
14	Обучение движений рук в кроле на груди. Проплывание определенного расстояния (одна рука на доске, вторая совершает гребок). Подвижные игры: «Волчок», «Соревнования лодок», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
15	Обучение работы ног в плавании кроля на спине. Скольжение на спине с последующими движениями ногами. Проплывание определенного расстояния кролем на спине с доской в руках.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

16	Обучение движений рук в кроле на спине. Плавание на ногах кролем на спине, груди 2х25м. Плавание на ногах кролем на спине, руки вдоль туловища, выполняя укороченный гребок руками 2х25м. Плавание на ногах кролем на спине, совершая гребок двумя руками одновременно, пауза 2х25м. Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Рыба и невод», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
17	Обучение движений рук в кроле на груди (дыхание). Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4х25м. Плавание на ногах с доской в руках, совершая поочередно вдох и выдох в воду, голова между рук 2х25м. Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Соревнования лодок», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
18	Обучение движений рук в кроле на груди. Проплавание определенного расстояния (одна рука на доске, вторая совершает гребок). Подвижные игры: «Волчок», «Соревнования лодок», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
19	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 2х25м. Плавание на ногах кролем на спине с доской в руках 2х25м. Подвижные игры: «Кто дальше проскользит со старта», «Встречная эстафета», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
20	Обучение движений рук в кроле на груди (дыхание). Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4х25м. Плавание на ногах с доской в руках, совершая поочередно вдох и выдох в воду, голова между рук 2х25м. Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Соревнования лодок», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
21	Упражнения: Приложение № 7,8,9,10. Обучение движений рук в кроле на груди. Проплавание определенного расстояния (одна рука на доске, вторая совершает гребок). Подвижные игры: «Волчок», «Соревнования лодок», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

			Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
22	Обучение движений рук в кроле на груди и дыхание. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 2х25м. Плавание кролем совершая поочередные гребки руками с паузами и без пауз, согласую их с дыханием 2х25м. Плавание на ногах с доской в руках, совершая поочередно.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
22	Согласование движений рук в кроле на спине. Плавание на ногах кролем на спине 4х25м. Плавание на ногах кролем на спине с доской в ногах 2х25м. Плавание кролем на спине в координации 4х25м. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Не давай мяч водящему», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
23	Согласование движений в кроле на груди. Плавание на ногах кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах, дыхание 4х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

	Плавание кролем на груди в координации с отработкой дыхания в привычную и непривычную сторону.		Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
24	Плавание кролем на груди в координации. Скольжение на груди с определением результата. Плавание кролем на груди в координации 4x25м. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4x25м. Подвижные игры: «Эстафеты с мячом», «Искатели жемчуга», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
25	Зачет – проплывание кролем на груди, на спине в координации 25 м. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Баскетбол в воде», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

26	Согласование движений в кроле на груди. Плавание на ногах кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах, дыхание 4х25м. Плавание кролем на груди в координации с отработкой дыхания в привычную и непривычную сторону.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
27	Изучение простых прыжков в воду и стартов. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Стоя на бортике, толчком ног вперед – верх, соскок в воду вниз ногами с различным положениями рук и ног – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
28	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду вниз головой – 10 раз. Сидя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх - спад в воду вниз головой – 10 раз. Подвижные игры: «Волчок в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка». Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
29	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Выполнение старта кролем на спине из воды – 10 раз. Выполнение старта кролем на груди с бортика – 10 раз. Плавание с старта кролем на спине и груди 6х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
30	Изучение поворотов в плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Плавание кролем на груди, спине по элементам 4х25м. Толчок от поворота, принятие обтекаемого движения кролем на груди – 10 раз. Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Мяч капитану», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
31	Плавание кролем на груди, с доской в руках 4х25м. Стоя лицом к бортику, толчком ног от дна бассейна коснуться правой рукой бортика. Сделать группировку ног, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик – толчок, скольжение – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Волчок в воздухе», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

			Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
32	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду вниз головой – 10 раз. Сидя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх - спад в воду вниз головой – 10 раз. Подвижные игры: «Волчок в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка». Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
33	Проплывание кролем на груди, на спине в равномерном темпе на технику в полной координации 6х25м. Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые, плавательные движения – 10 раз. Плавание кролем на груди с выполнением поворота 8х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
34	Плавание кролем на спине в координации. Скольжение на груди с определением результата. Плавание кролем на спине в координации 4х25м. Плавание на ногах кролем на спине с	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

	доской в ногах 4х25м. Подвижные игры: «Завладей мячом», «Баскетбол на воде», Приложение № 11		Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
35	Плавание кролем на груди в координации. Скольжение на груди с определением результата. Плавание кролем на груди в координации 4х25м. Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4х25м. Подвижные игры: «Эстафеты с мячом», «Искатели жемчуга», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
36	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Выполнение старта кролем на спине из воды – 10 раз. Выполнение старта кролем на груди с бортика, тумбочки – 10 раз. Плавание с старта кролем на спине и груди 6х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

37	<p>Проплывание кролем на груди, на спине в равномерном темпе на технику в полной координации 6х25м. Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые, плавательные движения – 10 раз. Плавание кролем на груди с выполнением поворота 8х25м.</p>	1	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-</p>	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-</p>
38	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на спине 5 – 6 раз. Плавание кролем на спине в координации с минимальным темпом 4х25м. Подвижные игры: «Волчек в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка», Приложение № 11</p>	1	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-</p>	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-</p>
39	<p>Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду вниз головой – 10 раз. Сидя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх - спад в воду вниз головой – 10 раз. Подвижные игры: «Волчок в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка». Приложение № 11</p>	1	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-</p>	<p>Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-</p>

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
40	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду вниз головой – 10 раз. Сидя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх - спад в воду вниз головой – 10 раз. Подвижные игры: «Волчок в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка». Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
41	Изучение поворотов в плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Плавание кролем на груди, спине по элементам 4х25м. Толчок от поворота, принятие обтекаемого движения кролем на груди – 10 раз. Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Мяч капитану», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
42	Изучение поворотов в плавании кролем на груди. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Плавание кролем на груди, спине по элементам 4х25м. Толчок от поворота, принятие обтекаемого движения кролем на груди – 10 раз. Подвижные игры: «Искатели жемчуга», «Мяч капитану», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

			Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
43	Плавание кролем на груди, с доской в руках 4x25м. Стоя лицом к бортику, толчком ног от дна бассейна коснуться правой рукой бортика. Сделать группировку ног, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик – толчок, скольжение – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Волчок в воздухе», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
44	Проплывание кролем на груди, на спине в равномерном темпе на технику в полной координации 6x25м. Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые, плавательные движения – 10 раз. Плавание кролем на груди с выполнением поворота 8x25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
45	Изучение простых прыжков в оду и стартов. Плавание кролем на груди, спине в координации 4x25м. Стоя на бортике, толчком ног вперед – верх, соскок в воду вниз ногами с различным	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

	положениями рук и ног – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11		Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
46	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Сидя на бортике, наклоняясь – спад в воду вниз головой – 10 раз. Сидя на бортике, согнувшись, наклоняясь вперед, руки вверх - спад в воду вниз головой – 10 раз. Подвижные игры: «Волчок в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка». Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
47	Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Выполнение старта кролем на спине из воды – 10 раз. Выполнение старта кролем на груди с бортика, тумбочки – 10 раз. Плавание с старта кролем на спине и груди 6х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

48	4 Плавание кролем на груди, с доской в руках 4х25м. Стоя лицом к бортику, толчком ног от дна бассейна коснуться правой рукой бортика. Сделать группировку ног, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик – толчок, скольжение – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Волчок в воздухе», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
49	Проплывание кролем на груди, на спине в равномерном темпе на технику в полной координации 6х25м. Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые, плавательные движения – 10 раз. Плавание кролем на груди с выполнением поворота 8х25м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
50	Изучение простых прыжков в оду и стартов. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Стоя на бортике, толчком ног вперед – верх, соскок в воду вниз ногами с различным положениями рук и ног – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
51	Плавание кролем на груди по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8 – 10 раз. Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой – пауза, руки вперед 4х25м. Подвижные игры: «Завладей мячом», «Не давай мяч водящему», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
52	Плавание кролем на спине в координации 4х25м. Плавание на ногах кролем на спине, одна рука вдоль туловища – другая впереди, смена положений с паузой и без пауз 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
53	Плавание кролем на груди по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8 – 10 раз. Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой – пауза, руки вперед 4х25м. Подвижные игры: «Завладей мячом»,	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

	«Не давай мяч водящему», Приложение № 11		Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
54	Плавание кролем на груди в координации 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой – вдох и левой – пауза, руки вперед 4х25м. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Искатели жемчуга», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
55	Плавание кролем на спине в координации 4х25м. Плавание на ногах кролем на спине, одна рука вдоль туловища – другая впереди, смена положений с паузой и без пауз 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
56	Плавание кролем на спине по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на спине 5 – 6 раз. Плавание кролем на спине в координации с	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

	минимальным темпом 4x25м. Подвижные игры: «Волчек в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка», Приложение № 11		Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
57	Изучение простых прыжков в одну и стартов. Плавание кролем на груди, спине в координации 4x25м. Стоя на бортике, толчком ног вперед – вверх, соскок в воду вниз ногами с различным положением рук и ног – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
58	Плавание кролем на груди, с доской в руках 4x25м. Стоя лицом к бортику, толчком ног от дна бассейна коснуться правой рукой бортика. Сделать группировку ног, отталкиваясь рукой, установить ноги на бортик – толчок, скольжение – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Волчек в воздухе», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

59	Плавание отрезков 2х25м. с изменением скорости, старт, поворот 2х25м. Соревнования по плаванию. «Золотые рыбки». Плавание со старта кролем на груди, на спине – 25 м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
60	Подвижные игры Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
61	Плавание кролем на спине в координации 4х25м. Плавание на ногах кролем на спине, одна рука вдоль туловища – другая впереди, смена положений с паузой и без пауз 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13-

			Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
62	Плавание кролем на груди по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8 – 10 раз. Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой – пауза, руки вперед 4х25м. Подвижные игры: «Завладей мячом», «Не давай мяч водящему», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
63	Плавание кролем на спине по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на спине 5 – 6 раз. Плавание кролем на спине в координации с минимальным темпом 4х25м. Подвижные игры: «Волчек в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
64	Плавание кролем на груди в координации 4х25м. Плавание на руках кролем на груди с доской в ногах 4х25м. Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой – вдох и левой – пауза, руки вперед 4х25м. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Искатели жемчуга», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9-

			Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
65	Изучение простых прыжков в воду и стартов. Плавание кролем на груди, спине в координации 4х25м. Стоя на бортике, толчком ног вперед – верх, соскок в воду вниз ногами с различным положением рук и ног – 10 раз. Подвижные игры: «Прыгни дальше», «Прыгни в круг», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
66	Плавание кролем на спине по элементам в координации 4х25м. Выполнение поворотов в плавании кролем на спине 5 – 6 раз. Плавание кролем на спине в координации с минимальным темпом 4х25м. Подвижные игры: «Волчек в воздухе», «Поймай мяч во время прыжка», Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
67	Плавание отрезков 2х25м. с изменением скорости, старт, поворот 2х25м. Соревнования по плаванию. «Золотые рыбки». Плавание со старта кролем на груди, на спине – 25 м.	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5-

			Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-
68	Подвижные игры Приложение № 11	1	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-	Гр.1- Гр.2- Гр.3- Гр.4- Гр.5- Гр.6- Гр.7- Гр.8- Гр.9- Гр.10- Гр.11- Гр.12- Гр.13- Гр.14- Гр.15- Гр.16- Гр.17-

### Учебно-тематический план для 3 – 4 класса

№ п/п	Раздел/тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля (аттестации)
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Входная диагностика
2	Совершенствование способов плавания кроль на груди, кроль на спине	24	-	24	Выполнение упражнений
3	Совершенствование плавания способом брасс	17	-	17	Выполнение упражнений
4	Совершенствование плавания способом баттерфляй	6	-	6	Выполнение упражнений

5	Совершенствование комплексного плавания	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Подвижные игры на воде	10	-	10	Выполнение упражнений
7	Сдача нормативов	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		68	4	64	

### Календарно - тематическое планирование для 3 – 4 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
1	Правила посещения плавательного бассейна Техника безопасности при посещении бассейна	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
2	Техника способов спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
3	Влияние плавания на организм школьников	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-

4	Упражнения для изучения техники спортивных видов плавания	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
5	Проверка плавательной подготовленности. Проплывание определенного расстояния спортивными видами плавания	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
6	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4*25 м Плавание в координации кролем на груди 4*25 м Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 4*25 м Плавание в координации кролем на груди 4*25 Подвижные игры Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
7	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
8	Изучение поворотов в плавании кролем на груди	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20-	ГР 18- ГР 19- ГР 20-

	Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые плавательные движения – 10 раз Плавание кролем на груди с выполнением поворота 12*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5		ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
9	Плавание кролем на груди 4*25м Эстафеты с ведением мяча, салки с мячом, водное поло	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
10	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 м Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8-10 раз Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой 2*25, левой рукой 2*25м Прыжки в воду: вниз ногами с различными положениями рук и ног – 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
11	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 м Плавание в координации кролем на спине 4*25 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*25м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
12	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 4*25 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения,	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23-

	скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*25 м		ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
13	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*25 м Плавание на ногах брассом с доской в руках 4*25 Плавание брассом в координации с акцентом на скольжение 4*25 м Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 4*25 Прыжки в воду: сидя на бортике, наклонясь-спад в воду вниз головой 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
14	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*25 Выполнение поворота в брассе, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения руками, ногами с выходом на поверхность 10 раз	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
15	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 3*50 Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки вдоль туловища 2*25 Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 Подвижные игры: приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
16	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*25 Эстафеты. Водное поло.	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25-

			ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 26- ГР 27- ГР 28-
17	<p>Плавание на ногах кролем на спине 4*25</p> <p>Плавание в координации кролем на спине 4*25</p> <p>Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*25</p> <p>Плавание в координации кролем на спине 4*25</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
18	<p>Плавание брассом в координации 2*50</p> <p>Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 2*25</p> <p>Плавание брассом в координации с поворотом 2*50</p> <p>Плавание брассом с доставанием предметов на глубине 1-2 м до 4-5 раз.</p>	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
19	<p>Плавание кролем на спине, на груди 3*25</p> <p>Старт в плавании брассом с бортика и тумбочки 8-10 раз</p> <p>Плавание брассом с выполнением стартов и поворотов 12*25 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
20	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 6*25 м</p> <p>Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой, вдох-пауза, руки впереди 4*25</p> <p>Плавание кролем на груди в координации 4*25</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-

21	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 4*25 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*25 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
22	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
23	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 6*25 Плавание на ногах брассом с максимальным темпом движений 2*25 Плавание брассом с минимальным темпом и увеличенным шагом 2*50 Старты и повороты в плавании брассом 6-8 раз	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
24	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*25 м Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 4*50	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
25	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20-	ГР 18- ГР 19- ГР 20-

			ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
26	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 м Плавание брассом в координации 4*25 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 4*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
27	Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 4*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м-2*50м Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
28	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*25 м Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 4*50	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
29	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21-

	<p>частоты дыхания на отрезке по 25 м -4-50 м</p> <p>Старты и повороты в кроле на спине 8-10 раз</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>		<p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
30	<p>Плавание кролем на груди, спине, брассом 12*25 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 5,6</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
31	<p>Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м</p> <p>Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м</p> <p>Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
32	<p>Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 4*25 м</p> <p>Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м- 2*50м</p> <p>Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*25 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
33	<p>Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м</p> <p>Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз</p> <p>Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p>

	Плавание брассом в координации 4*25 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 4*50 м		ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
34	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
35	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м Старты и повороты в плавании брассом 8-10 раз Плавание брассом соблюдая технику движений брассом 8*25 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
36	Плавание кролем на груди, спине брассом, баттерфляем 16*25 м Подвижные игры: Приложение 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
37	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26-

			ГР 27- ГР 28-	ГР 27- ГР 28-
38	Плавание кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем на ногах в координации 8*25 м Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом 8-12 раз Плавание брассом в координации, соблюдая технику движений 2*25 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
39	Плавание кролем на спине, на груди, брассом 6*25 м Плавание кролем на спине на ногах с гребком двумя руками одновременно и паузами, руки впереди и вдоль туловища 4*50 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 8*25 м Равномерное плавание кролем на спине в координации 4*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
40	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 6*25 м Плавание на ногах кролем на груди с поочередными гребками левой рукой, вдох- пауза, правой рукой, вдох – пауза 4-50 м Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 4*50 м Равномерное плавание кролем на груди в координации 4*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
41	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-

42	<p>Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м</p> <p>Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м</p> <p>Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
43	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м</p> <p>Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м</p> <p>Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза</p> <p>Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 6</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
44	<p>Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*25 м</p> <p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*25</p> <p>Плавание брассом и баттерфляем на ногах с удлиненным гребком рук – 4*25 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем 3-4 раза</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
45	<p>Плавание брассом по элементам в координации 6*25</p> <p>Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м</p> <p>Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
46	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p>

	<p>Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 3*50 м</p> <p>Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 3*50 м</p> <p>Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 3*50 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз</p>		<p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
47	<p>Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5,6</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
48	<p>Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*50</p> <p>Плавание кролем на груди с поочередными гребками левой и правой рукой, на задержке дыхания 3*50</p> <p>Плавание кролем на груди с изменением темпа движений 3*50 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
49	<p>Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м</p> <p>Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м</p> <p>Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
50	<p>Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 3*50 м</p> <p>Плавание на ногах кролем на груди с изменением темпа 8*25 м</p> <p>Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 3*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p>

	Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди		ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
51	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
52	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
53	Брассом по элементам в координации 3*50 м Плавание брассом на ногах, руки вдоль туловища, впереди 3*50 м Плавание брассом в координации, изменяя темп движений 3*50 Плавание брассом на руках, изменяя шаг 3*50 м Плавание брассом в координации, соблюдая ритм движений 3*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
54	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26-

			ГР 27- ГР 28-	ГР 27- ГР 28-
55	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 3*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменениями темпа 8*25 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
56	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
57	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
58	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-

59	<p>Плавание кролем на груди и на спине 150 м</p> <p>Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 4*25 м</p> <p>Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 4*25 м</p> <p>Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 4*25 м</p> <p>Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 4*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
60	<p>Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5,6</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
61	<p>Плавание брассом по элементам в координации 2*75 м</p> <p>Плавание брассом отрезков со скоростью 80-85% от максимальной с возрастающими интервалами отдыха 30,35,40 ...сек. 8*25 м</p> <p>Плавание на ногах брассом с изменением темпа 4*25 м</p> <p>Плавание на руках брассом с изменением темпа 4*25</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
62	<p>Комплексное плавание по элементам в координации 4*75 м</p> <p>Равномерное плавание на дистанции 200 м кролем на спине в координации со скоростью 50 % от максимальной</p> <p>Переменное плавание отрезков по 12,5 м на дистанции 2*100 м кролем на груди со скоростью 80 и 40 % от максимальной</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>

63	<p>Комплексное плавание в координации 8*25 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов комплексного плавания 4-5 раз</p> <p>Плавание баттерфляем по элементам в координации 3*50 м</p> <p>Плавание брассом по элементам в координации 3*50 м</p> <p>Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*100 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
64	<p>Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение: 4,5,6</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
65	<p>Комплексное плавание по элементам в координации 3*100 м</p> <p>Скольжение на груди и на спине с определением результата</p> <p>Плавание кролем на спине на ногах, выполняя повороты 4*25 м</p> <p>Плавание кролем на спине в координации, выполняя старты и повороты 4*25 м</p> <p>Плавание кролем на груди в координации со старта и с поворотами 4*50 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
66	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*50 м</p> <p>Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 3*50 м</p> <p>Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 3*50 м</p> <p>Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 3*50 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p> <p>ГР 20-</p> <p>ГР 21-</p> <p>ГР 22-</p> <p>ГР 23-</p> <p>ГР 24-</p> <p>ГР 25-</p> <p>ГР 26-</p> <p>ГР 27-</p> <p>ГР 28-</p>
67	<p>Плавание кролем на груди и на спине, баттерфляем 12*25 м</p>	1	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p>	<p>ГР 18-</p> <p>ГР 19-</p>

	Волнообразное движения туловищем, ногами, руками 6*12,5 м Движения ногами баттерфляем, руки впереди 2*25 м Плавание баттерфляем со старта и поворотами 8*25 м Плавание баттерфляем и кролем в координации 6*50 м		ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-
68	Плавание кролем на груди и на спине 150 м Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 4*25 м Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 4*25 м Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 4*25 м Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 4*50 м	1	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-	ГР 18- ГР 19- ГР 20- ГР 21- ГР 22- ГР 23- ГР 24- ГР 25- ГР 26- ГР 27- ГР 28-

#### Учебно-тематический план для 5 – 6 класса

№ п/п	Раздел/тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля (аттестации)
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Входная диагностика
2	Совершенствование способов плавания кроль на груди, кроль на спине	24	-	24	Выполнение упражнений
3	Совершенствование плавания способом брасс	17	-	17	Выполнение упражнений
4	Совершенствование плавания способом баттерфляй	6	-	6	Выполнение упражнений
5	Совершенствование комплексного плавания	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Подвижные игры на воде	10	-	10	Выполнение упражнений
7	Сдача нормативов	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		68	4	64	

#### Календарно - тематическое планирование для 5 – 6 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Факт
1	Правила посещения плавательного бассейна Техника безопасности при посещении бассейна	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
2	Техника способов спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
3	Влияние плавания на организм школьников	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
4	Упражнения для изучения техники спортивных видов плавания	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
5	Проверка плавательной подготовленности. Проплавание определенного расстояния спортивными видами плавания	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
6	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4*50 м Плавание в координации кролем на груди 4*50 м Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 4*50 м Плавание в координации кролем на груди 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
7	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 4*50 м Плавание в координации кролем на груди 4*50 м Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 4*50 м Плавание в координации кролем на груди 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
8	Изучение поворотов в плавании кролем на груди	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31	Гр.29 Гр.30 Гр.31

	Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног, толчок, скольжение, первые плавательные движения – 10 раз Плавание кролем на груди с выполнением поворота 12*50 м		Гр.32 Гр.33	Гр.32 Гр.33
9	Плавание кролем на груди 4*50м Эстафеты с ведением мяча, салки с мячом, водное поло	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
10	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*50 м Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8-10 раз Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой 2*25, левой рукой 2*50м Прыжки в воду: вниз ногами с различными положениями рук и ног – 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
11	Плавание на ногах кролем на спине 4*50 м Плавание в координации кролем на спине 4*50 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*50м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
12	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 4*50 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
13	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*50 м Плавание на ногах брассом с доской в руках 4*50 Плавание брассом в координации с акцентом на скольжение 4*50 м Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 4*50	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Прыжки в воду: сидя на бортике, наклонясь-спад в воду вниз головой 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6			
14	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*50 Выполнение поворота в брассе, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения руками, ногами с выходом на поверхность 10 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
15	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 3*50 Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки вдоль туловища 2*50 Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*50 Подвижные игры: приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
16	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*50 Эстафеты. Водное поло.	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
17	Плавание на ногах кролем на спине 4*50 Плавание в координации кролем на спине 4*50 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*50 Плавание в координации кролем на спине 4*50 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
18	Плавание брассом в координации 4*50 Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 4*25 Плавание брассом в координации с поворотом 4*50 Плавание брассом с доставанием предметов на глубине 1-2 м до 4-5 раз.	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
19	Плавание кролем на спине, на груди 4*25 Старт в плавании брассом с бортика и тумбочки 8-10 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Плавание брассом с выполнением стартов и поворотов 12*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5			
20	Плавание кролем на спине по элементам в координации 8*25 м Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой, вдох-пауза, руки впереди 6*25 Плавание кролем на груди в координации 6*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
21	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 6*25 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
22	Плавание на ногах кролем на спине 4*50 Плавание в координации кролем на спине 4*50 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*50 Плавание в координации кролем на спине 4*50 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
23	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 8*25 Плавание на ногах брассом с максимальным темпом движений 4*25 Плавание брассом с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*50 Старты и повороты в плавании брассом 6-8 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
24	Плавание кролем на груди по элементам в координации 8*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 6*25 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 6*50			
25	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*50 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
26	Плавание брассом по элементам в координации 8*25 м Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки впереди 6*25 м Плавание брассом в координации 4*50 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
27	Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 6*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м-4*50м Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
28	Плавание кролем на груди по элементам в координации 8*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*50 м Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 6*50	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
29	Плавание кролем на груди по элементам в координации 8*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	частоты дыхания на отрезке по 25 м -4-50 м Старты и повороты в кроле на спине 8-10 раз Подвижные игры: Приложение № 4,5			
30	Плавание кролем на груди, спине, брассом 4*50 м Подвижные игры: Приложение № 5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
31	Плавание брассом по элементам в координации 4*50 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -5*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
32	Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 4*50 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м-2*50м Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
33	Плавание брассом по элементам в координации 8*25 м Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 м Плавание брассом в координации 6*25 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 6*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
34	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*50 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 4*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5			
35	Плавание брассом по элементам в координации 8*25 м Старты и повороты в плавании брассом 8-10 раз Плавание брассом соблюдая технику движений брассом 10*25 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
36	Плавание кролем на груди, спине брассом, баттерфляем 12*25 м Подвижные игры: Приложение 4,5,6	1 1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
37	Плавание брассом по элементам в координации 8*25 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -6*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
38	Плавание кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем на ногах в координации 10*25 м Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом 8-12 раз Плавание брассом в координации, соблюдая технику движений 2*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
39	Плавание кролем на спине, на груди, брассом 8*25 м Плавание кролем на спине на ногах с гребком двумя руками одновременно и паузами, руки впереди и вдоль туловища 6*50 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 8*25 м Равномерное плавание кролем на спине в координации 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
40	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 8*25 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31	Гр.29 Гр.30 Гр.31

	<p>Плавание на ногах кролем на груди с поочередными гребками левой рукой, вдох- пауза, правой рукой, вдох – пауза 4-50 м</p> <p>Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 6*50 м</p> <p>Равномерное плавание кролем на груди в координации 6*50 м</p>		<p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>	<p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>
41	<p>Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5,6</p>	1	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>
42	<p>Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 4*50 м</p> <p>Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*50 м</p> <p>Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 4*50 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 4,5</p>	1	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>
43	<p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м</p> <p>Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м</p> <p>Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза</p> <p>Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м</p> <p>Подвижные игры: Приложение № 6</p>	1	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>
44	<p>Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*25 м</p> <p>Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*25</p> <p>Плавание брассом и баттерфляем на ногах с удлиненным гребком рук – 4*25 м</p> <p>Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем 3-4 раза</p>	1	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p> <p>Гр.32</p> <p>Гр.33</p>
45	<p>Плавание брассом по элементам в координации 6*25</p>	1	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p>	<p>Гр.29</p> <p>Гр.30</p> <p>Гр.31</p>

	Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м		Гр.32 Гр.33	Гр.32 Гр.33
46	Плавание кролем на спине по элементам в координации 4*50 м Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 4*50 м Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 4*50 м Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 4*50 м Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
47	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
48	Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*50 Плавание кролем на груди с поочередными гребками левой и правой рукой, на задержке дыхания 3*50 Плавание кролем на груди с изменением темпа движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
49	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 4*50 м Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 4*50 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 6*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
50	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 5*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменением темпа 8*50 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 5*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди			
51	Плавание кролем на спине по элементам в координации 450 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*50 м Подвижные игры: Приложение № 6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
52	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
53	Брассом по элементам в координации 3*50 м Плавание брассом на ногах, руки вдоль туловища, впереди 4*50 м Плавание брассом в координации, изменяя темп движений 4*50 Плавание брассом на руках, изменяя шаг 4*50 м Плавание брассом в координации, соблюдая ритм движений 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
54	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
55	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 5*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменениями темпа 10*25 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 5*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
56	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 6*25 м Подвижные игры: Приложение № 6			
57	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 800 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
58	Плавание кролем на груди и на спине 150 м Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 4*50 м Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 4*50 м Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 4*50 м Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
59	Плавание брассом по элементам в координации 2*100 м Плавание брассом отрезков со скоростью 80-85% от максимальной с возрастающими интервалами отдыха 30,35,40 ...сек. 8*25 м Плавание н ногах брассом с изменением темпа 4*50 м Плавание на руках брассом с изменением темпа 4*50	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
60	Комплексное плавание по элементам в координации 4*100 м Равномерное плавание на дистанции 200 м кролем на спине в координации со скоростью 50 % от максимальной Переменное плавание отрезков по 12,5 м на дистанции 2*100 м кролем на груди со скоростью 80 и 40 % от максимальной	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
61	Комплексное плавание в координации 8*50 м Выполнение стартов и поворотов комплексного плавания 4-5 раз Плавание баттерфляем по элементам в координации 4*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Плавание брассом по элементам в координации 4*50 м Плавание кролем на груди по элементам в координации 4*100 м			
62	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
63	Комплексное плавание по элементам в координации 4*100 м Скольжение на груди и на спине с определением результата Плавание кролем на спине на ногах, выполняя повороты 4*50 м Плавание кролем на спине в координации, выполняя старты и повороты 4*50 м Плавание кролем на груди в координации со старта и с поворотами 6*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
64	Плавание кролем на спине по элементам в координации 5*50 м Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 5*50 м Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 5*50 м Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 5*50 м Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
65	Плавание кролем на груди и на спине, баттерфляем 12*50 м Волнообразное движения туловищем, ногами, руками 6*12,5 м Движения ногами баттерфляем, руки впереди 4*25 м Плавание баттерфляем со старта и поворотами 10*25 м Плавание баттерфляем и кролем в координации 8*50 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
66	Плавание кролем на груди и на спине 150 м Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 6*25 м Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 6*25 м	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

	Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 6*25 м Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 6*50 м			
67	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 5*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменениями темпа 8*50 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 5*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33
68	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33	Гр.29 Гр.30 Гр.31 Гр.32 Гр.33

#### Учебно-тематический план для 7 – 10 класса

№ п/п	Раздел/тема	Всего часов	В том числе		Формы контроля (аттестации)
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Входная диагностика
2	Совершенствование способов плавания кроль на груди, кроль на спине	24	-	24	Выполнение упражнений
3	Совершенствование плавания способом брасс	17	-	17	Выполнение упражнений
4	Совершенствование плавания способом баттерфляй	6	-	6	Выполнение упражнений
5	Совершенствование комплексного плавания	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Подвижные игры на воде	10	-	10	Выполнение упражнений
7	Сдача нормативов	2	-	2	Тестирование
<b>Итого:</b>		68	4	64	

#### Календарно - тематическое планирование для 7 – 10 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
-------	------------	------------------	-----------------

			Примерно по плану	Факт
1	Правила посещения плавательного бассейна Техника безопасности при посещении бассейна	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
2	Техника способов спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
3	Влияние плавания на организм школьников	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
4	Упражнения для изучения техники спортивных видов плавания	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
5	Проверка плавательной подготовленности. Проплавание определенного расстояния спортивными видами плавания	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
6	Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках 6*25 м Плавание в координации кролем на груди 6*25 м Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 6*25 м Плавание в координации кролем на груди 4*25 Подвижные игры Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
7	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 Плавание в координации кролем на спине 6*25 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 8*25 Плавание в координации кролем на спине 6*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
8	Изучение поворотов в плавании кролем на груди Подплывание к повороту, касание рукой бортика с группировкой ног,	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	толчок, скольжение, первые плавательные движения – 10 раз Плавание кролем на груди с выполнением поворота 12*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5			
9	Плавание кролем на груди 4*25м Эстафеты с ведением мяча, салки с мячом, водное поло	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
10	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 м Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 8-10 раз Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой 2*25, левой рукой 2*25м Прыжки в воду: вниз ногами с различными положениями рук и ног – 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
11	Плавание на ногах кролем на спине 8*25 м Плавание в координации кролем на спине 4*25 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 6*25м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
12	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 6*25 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
13	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*25 м Плавание на ногах брассом с доской в руках 4*25 Плавание брассом в координации с акцентом на скольжение 4*25 м Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 8*25	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Прыжки в воду: сидя на бортике, наклонясь-спад в воду вниз головой 10 раз Подвижные игры: Приложение № 6			
14	Плавание кролем на спине, на груди и брассом 6*25 Выполнение поворота в брассе, скольжение после толчка от бортика и первые плавательные движения руками, ногами с выходом на поверхность 10 раз	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
15	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 3*50 Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки вдоль туловища 2*25 Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 Подвижные игры: приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
16	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*25 Эстафеты. Водное поло.	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
17	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
18	Плавание брассом в координации 2*50 Плавание брассом на руках с колобашкой в ногах 2*25 Плавание брассом в координации с поворотом 4*50 Плавание брассом с доставанием предметов на глубине 1-2 м до 8-10 раз.	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
19	Плавание кролем на спине, на груди 4*25 Старт в плавании брассом с бортика и тумбочки 8-10 раз	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Плавание брассом с выполнением стартов и поворотов 12*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5			
20	Плавание кролем на спине по элементам в координации 6*25 м Плавание на ногах кролем на груди с гребком правой рукой, вдох – пауза, с гребком левой, вдох-пауза, руки впереди 4*25 Плавание кролем на груди в координации 8*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
21	Плавание кролем на спине по элементам и в координации 6*25 м Изучение поворотов в плавании кролем на спине Толчок от поворота, принятие наиболее обтекаемого положения, скольжения, первые плавательные движения на спине -10 раз Плавание кролем на спине с выполнением поворота 12*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
22	Плавание на ногах кролем на спине 4*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 8*25 Плавание в координации кролем на спине 4*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
23	Плавание брассом на ногах, на руках в координации 6*25 Плавание на ногах брассом с максимальным темпом движений 2*25 Плавание брассом с минимальным темпом и увеличенным шагом 2*50 Старты и повороты в плавании брассом 6-8 раз	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
24	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 4*50			
25	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 12*25 Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
26	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 м Плавание брассом в координации 4*25 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 6*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
27	Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 4*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м-2*50м Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
28	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 Выполнение поворотов в плавании кролем на груди 5-6 раз Плавание кролем на груди с минимальным темпом и увеличенным шагом 4*25 м Плавание кролем на груди в координации с максимальным темпом и увеличенным шагом, выполняя старт и поворот 4*50	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
29	Плавание кролем на груди по элементам в координации 6*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	частоты дыхания на отрезке по 25 м -4-50 м Старты и повороты в кроле на спине 8-10 раз Подвижные игры: Приложение № 4,5			
30	Плавание кролем на груди, спине, брассом 12*25 м Подвижные игры: Приложение № 5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
31	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
32	Плавание кролем на спине, на ногах с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 15,5 м 4*25 м Плавание кролем на спине в координации с изменением скорости и частоты дыхания на отрезке по 25 м-2*50м Плавание кролем на спине на руках с изменением скорости и частоты на отрезке по 12,5 – 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
33	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м Выполнение поворотов в плавании брассом 8-10 раз Плавание на ногах брассом, руки впереди 4*25 м Плавание брассом в координации 4*25 м Плавание брассом в координации с выполнением старта и поворота на отрезке дистанции 4*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
34	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5			
35	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 м Старты и повороты в плавании брассом 8-10 раз Плавание брассом соблюдая технику движений брассом 8*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
36	Плавание кролем на груди, спине брассом, баттерфляем 16*25 м Подвижные игры: Приложение 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
37	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
38	Плавание кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем на ногах в координации 8*25 м Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, кролем на груди, брассом 8-12 раз Плавание брассом в координации, соблюдая технику движений 2*25 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
39	Плавание кролем на спине, на груди, брассом 6*25 м Плавание кролем на спине на ногах с гребком двумя руками одновременно и паузами, руки впереди и вдоль туловища 4*50 м Плавание на руках кролем на спине с колобашкой в ногах 8*25 м Равномерное плавание кролем на спине в координации 4*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
40	Плавание кролем на груди, на спине, брассом 6*25 м Плавание на ногах кролем на груди с поочередными гребками левой рукой, вдох- пауза, правой рукой, вдох – пауза 4-50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Плавание на руках кролем на груди с колобашкой в ногах 4*50 м Равномерное плавание кролем на груди в координации 4*50 м			
41	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
42	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
43	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
44	Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*25 м Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*25 Плавание брассом и баттерфляем на ногах с удлиненным гребком рук – 4*25 м Выполнение стартов и поворотов в плавании кролем на спине, на груди, брассом, баттерфляем 3-4 раза	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
45	Плавание брассом по элементам в координации 6*25 Плавание брассом на ногах с изменением частоты дыхания на отрезке 12.5 -3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке 25 м – 2*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
46	Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*50 м	1	Гр.34 Гр.35	Гр.34 Гр.35

	Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 3*50 м Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 3*50 м Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 3*50 м Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз		Гр.36	Гр.36
47	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 400 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
48	Плавание кролем на груди по элементам в координации 3*50 Плавание кролем на груди с поочередными гребками левой и правой рукой, на задержке дыхания 3*50 Плавание кролем на груди с изменением темпа движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
49	Плавание брассом с изменением скорости дыхания на отрезке по 25 м – 2*50 м Плавание брассом на руках с изменением скорости и дыхания по 12,5 – 3*25 м Плавание брассом с изменением скорости и дыхания на отрезке по 50 м – 2*50 м Подвижные игры: Приложение № 4,5	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
50	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 3*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменением темпа 8*25 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
51	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Нырание в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 6			
52	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
53	Брассом по элементам в координации 3*50 м Плавание брассом на ногах, руки вдоль туловища, впереди 4*50 м Плавание брассом в координации, изменяя темп движений 4*50 Плавание брассом на руках, изменяя шаг 3*50 м Плавание брассом в координации, соблюдая ритм движений 3*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
54	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 800 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
55	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 3*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменениями темпа 8*25 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
56	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 800 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
57	Плавание кролем на спине по элементам в координации 350 м Плавание баттерфляем по элементам в координации 325 м Ныряние в глубину и длину из положение в воде 3-4 раза Плавание на ногах кролем на спине и баттерфляем руки вдоль туловища 4*25 м Подвижные игры: Приложение № 6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
58	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 1000 м	1	Гр.34 Гр.35	Гр.34 Гр.35

	Подвижные игры: Приложение: 4,5,6		Гр.36	Гр.36
59	Плавание кролем на груди и на спине 150 м Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 4*25 м Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 4*25 м Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 4*25 м Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 4*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
60	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение № 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
61	Плавание брассом по элементам в координации 2*75 м Плавание брассом отрезков со скоростью 80-85% от максимальной с возрастающими интервалами отдыха 30,35,40 ...сек. 8*25 м Плавание на ногах брассом с изменением темпа 4*25 м Плавание на руках брассом с изменением темпа 4*25	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
62	Комплексное плавание по элементам в координации 4*75 м Равномерное плавание на дистанции 200 м кролем на спине в координации со скоростью 50 % от максимальной Переменное плавание отрезков по 12,5 м на дистанции 2*100 м кролем на груди со скоростью 80 и 40 % от максимальной	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
63	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
64	Плавание кролем на спине по элементам в координации 3*50 м Плавание на руках кролем на спине, изменяя темп движений 3*50 м Плавание кролем на спине в координации, изменяя шаг 3*50 м Плавание кролем на спине на руках, изменяя шаг 3*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

	Выполнение стартов и поворотов 6-8 раз			
65	Плавание кролем на груди и на спине, баттерфляем 12*25 м Волнообразное движения туловищем, ногами, руками 6*12,5 м Движения ногами баттерфляем, руки впереди 2*25 м Плавание баттерфляем со старта и поворотами 8*25 м Плавание баттерфляем и кролем в координации 6*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
66	Плавание кролем на груди и на спине 150 м Плавание баттерфляем на ногах с гребком рук и паузой 4*25 м Плавание баттерфляем на руках с доской в ногах 4*25 м Плавание баттерфляем в координации, изменяя темп 4*25 м Плавание баттерфляем и кролем на груди в координации 4*50 м	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
67	Плавание на руках кролем на груди с изменением шага 3*50 м Плавание на ногах кролем на груди с изменениями темпа 8*25 м Плавание кролем на груди, соблюдая ритм движений 3*50 м Выполнение стартов и поворотов в кроле на груди	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36
68	Плавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем 600 м Подвижные игры: Приложение: 4,5,6	1	Гр.34 Гр.35 Гр.36	Гр.34 Гр.35 Гр.36

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плавание: Учебное пособие для Вузов \ Под ред. Викулова А.Д. – М.; Владос – пресс, 2006
2. С.Б. Тихвинский, С.В. Хрущёва «Детская спортивная медицина» Москва, 1980
3. И.Л. Ганчар «Технология обучению плаванию» Москва, 2002
4. Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Москва 2003
5. Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону, 2001
6. Плавание: Учебное пособие Вузов \ Под ред. В.А. Парфенова\ . – М.; физкультура и спорт, 2007.
7. Технология обучения плаванию: Учебное пособие Вузов – М.; СпортАкадемПресс, 2002г.
8. В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский Тренировка пловцов высокого класса. – М.: ФИС, 2003.
9. М.И. Станкин Спорт и воспитание подростков. – М.: ФиС, 2005.
10. Спортивное плавание: Учебник для Вузов физической культуры\ Под ред. Булгаковой Н. Ж. – М.: Фон, 2001.
11. В.П. Филин Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 2003.
12. Монография «Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания» А.В. Козлов, Е.Ф. орехов Санкт – Петербург 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### Правила посещения плавательного бассейна.

1. Посещение плавательного бассейна осуществляется строго по расписанию;
2. При себе иметь: медицинскую справку, мыло, мочалку, полотенце, купальный костюм, шапочку, сланцы;
3. В раздевалке соблюдать чистоту и порядок. Раздеваться аккуратно складывая вещи в шкафчик. Ценные вещи сдавать инструктору по плаванию. За несданные вещи администрация ответственности не несет;
4. Перед выходом в ванную бассейна помыться в душе без купального костюма с мылом и мочалкой. В случае необходимости воспользоваться туалетом.
5. Запрещается: втирать в кожу крема, мази перед посещением бассейна и приносить жидкое мыло в стеклянной таре во избежание порезов.
6. Запрещается: без разрешения инструктора или тренера нырять, прыгать с бортиков, ходить и сидеть на бортиках, висеть на разделительных дорожках, топить друг друга, громко кричать. При нарушении этих правил посетители удаляются из бассейна без возмещения внесенной платы.
7. При нахождении в плавательном бассейне сплевывать только в сливные желоба.
8. После окончания занятия принимать душ не более 5 минут.
9. От соблюдения правил зависит качество воды в бассейнах.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Техника безопасности при посещении бассейна.

1. Общие требования безопасности.
  - 1.1 К занятиям по плаванию допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
  - 1.2 Опасные факторы:
    - травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз;
    - купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузке;
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1 Принять душ, надеть купальный костюм и на голову плавательную шапочку.
  - 2.2. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45 минут.
  - 2.3. Сделать разминку.
3. Требования безопасности во время занятий.
  - 3.1. Входить в воду только с разрешения инструктора по плаванию и во время купания не стоять без движения.
  - 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды инструктора.
  - 3.3. Не оставаться при нырянии долго под водой.
  - 3.4. Не купаться более 30 минут, если вода холодная, то не более 5 минут.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
  - 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и сообщить инструктору.
  - 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
  - 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.

4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Выйдя из воды, приняв душ, вытереться насухо и сразу же одеваться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех занимающихся.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

#### Кроль на груди

Кроль на груди – самый быстрый и популярный способ плавания. При плавании кролем на груди пловец продвигается вперед при помощи поочередных гребков руками и движений ногами вверх – вниз.

**Движения руками:** способствуют продвижению пловца и поддержанию плеч несколько выше поверхности воды. Движение рукой состоит из входа в воду и подготовки к гребку, гребок, выхода из воды и движения над водой.

Рука входит в воду сначала кистью, а затем предплечьем и плечом, чтобы иметь возможность скорее начать гребок.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоким положением локтя, что позволяет пловцу удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно к направлению движения.

Гребок должен выполняться с непрерывным усилием. Чтобы добиться этого, рука, делающая гребок, при завершении его должна двигаться с ускорением.

При выполнении движения рукой над водой пловец в конце гребка сгибает руку и, поднимая локоть из воды, начинает движение плеча вперед. Достигнув крайнего верхнего положения локтя, рука входит в воду кистью примерно на уровне плеча.

**Движение ногами:** ноги пловца, ритмично сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, перемещаются попеременно вверх вниз. У пловцов с наиболее эффективной работой ног наблюдается подхлестывающее движение в начале удара голенью сверху вниз. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень, а голень – стопу. Следующее за этим движение стопы из крайнего верхнего положения сливается с незначительным, но очень существенным сгибанием и разгибанием ноги в тазобедренном суставе. В итоге голень приобретает дополнительное отталкивающее движение назад.

**Дыхание:** обычно кролисты применяют одностороннее дыхание, при котором в течение цикла на 2 гребка руками приходится один вдох и выдох.

Вдох делается с поворотом головы в сторону и происходит в конце гребка рукой. После вдоха пловец опускает голову лицом вниз и выдыхает в воду. Вдох должен быть глубоким, а выдох – полным. Выдох завершается интенсивно, чтобы избежать попадания в рот воды при последующем вдохе. Поворот головы на вдох происходит одновременно с поворотом плеч.

**Согласование движений:** руками и ногами с дыханием у пловцов – кролистов подчиняется ведущему значению гребков руками. Есть пловцы, которые делают 6,4 и 2 удара ногами, один вдох и выдох, приходящиеся на 2 гребка руками. У большинства же кролистов можно отметить следующее: в то время как одна рука входит в воду, вторая находится примерно на середине гребка; вдох производится в конце гребка; во

время выполнения наиболее эффективных гребков руками активность движений ногами снижается.

### **Кроль на спине.**

В период начального обучения плаванию детей и взрослых кроль на спине, как правило, изучают одновременно с кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, затылок погружен в воду. Вперед он продвигается при помощи поочередных гребков правой и левой рукой и попеременных движений ногами сверху вниз и снизу вверх.

**Движения руками:** Руки поочередно выполняют гребки, с помощью которых пловец продвигается вперед. Движение рук состоит из наплыва и опорной части гребка, основной части гребка, выхода из воды, проноса по воздуху и погружения в воду. Основная часть гребка выполняется с последовательным сгибанием и разгибанием руки в локте. Это дает возможность пловцу удерживать кисть и предплечье почти в перпендикулярном положении к направлению его движения.

**Дыхание:** На один цикл движения пловца приходится один вдох и выдох. В конце гребка одной рукой пловец делает вдох через рот. Затем после небольшой задержки следует медленный выдох через рот, который продолжается до следующего вдоха. Конец выдоха происходит с усилием, чтобы избежать попадания в рот воды при следующем вдохе.

**Движение ногами:** Ноги пловца выполняют почти непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз, так что стопы ног расходятся под углом 50 – 60 градусов. При этом рабочее движение для образования силы тяги выполняется голенью и стопой в направлении вверх – назад.

**Согласование движений:** руками и ногами подчиняется гребкам руками. Движения ногами выполняется ритмично и равномерно. Для спокойного плавания кролем на спине характерны круговая равномерность движений руками, наличие наплыва, субъективное ощущение легкости хода и зрительное впечатление свободы движений. Вдох выполняется, как уже отмечалось, в конце гребка одной рукой, а выдох продолжается почти все остальное время движения.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4.**

### **Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди**

#### **Кроль на груди**

1. Ходьба, бег, прыжки, приседания на месте и в движении.
2. Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.
3. Сесть, опереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).
4. Встать, руки вверх, кисти вместе; подняться на носки, вытянуться вверх, напрячь все мышцы, затем расслабиться (повторить 3-5 раз).
5. Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.
6. «Мельница» - вращение руками поочередно и одновременно в положении стоя, с притопыванием и без него, на месте и с продвижением вперед.

7. То же упражнение в положении наклонившись вперед .
8. То же упражнение с резиновыми лентами.
9. В том же положении движения рук как при плавании кролем на груди с различными вариантами дыхания.
10. То же упражнение с продвижением вперед.

### Кроль на спине

**Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а так же:**

1. Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.
2. В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

### Упражнения в ходьбе

«Рыболовные сети»:	Группа детей вместе идут по дну, держась за руки.
«Лодка с вёслами»:	Дети ходят по дну, помогая себе гребковыми движениями рук.
«Шаги великана»:	Дети ходят широкими шагами, высоко поднимая ноги над водой. Возможны различные игровые вариации этого упражнения: можно брать за руки, изменять направления движения, стараться быстрее пройти отмеченное расстояние.
«Морской змей»:	Дети становятся в колонну по одному, положив обе руки на плечи впереди стоящему. Стоящий впереди – «мозг» «морского змея». Он передвигается, выбирая и периодически меняя направление. Остальные одновременно движутся вслед за ним.

### Упражнения с бегом

«Моторная лодка»:	Дети бегают по дну, помогая себе гребковыми движениями рук, меняя темп, в соответствии с командами «Полный вперед!», «Тихий ход!» и т.д.
«Море волнуется»:	Дети стоят в шеренге по одному, лицом к бортику и держатся за поручень. По команде «Море волнуется» все разбегаются по бассейну (их разогнал ветер). По команде: «На море тихо», все занимают исходное положение у бортика.
«Карусели»:	Дети, взявшись за руки, образуют круг. Затем начинают движение по кругу со словами: «Еле-

	еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом – все бегом, бегом, бегом». Пробежав 2-3 круга, замедляют ход, говоря: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Все останавливаются и затем повторяют то же в обратном направлении.
--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

### Упражнения на движения рук

«Прачки»:	Дети выполняют в воде движения, как при полоскании белья.
«Морские волны»:	Обе руки отводятся влево, а затем переносятся вправо так, чтобы появились волны.

### Упражнения на дыхание

«Вдох, ныряем»:	По команде «вдох, ныряем» дети опускают лицо в воду. Находимся под водой до 10 счётов.
«Газированная вода»:	Дети опускают лицо в воду предварительно вдохнув ртом воздух и делают выдох в воду носом и ртом одновременно. Делают «газированную воду».
«Лягушки»:	Дети становятся в круг, внимательно ожидая сигнала. По команде «цапля!» они прячутся в воду и прячутся там до тех пор, пока ведущий не объявит, что она ушла. По команде «Щука!» «Лягушки» всякий раз подпрыгивают вверх. Перепугавший команды или вынырнувший до того, как «цапля» ушла становится в центр круга.
«Насос»:	Дети разбиваются по парам, берутся за руки и попеременно приседают, погружаясь под воду. Настоящий насос!
«Ожерелье русалки»:	На поверхности воды лежит надувной круг – «ожерелье русалки». Дети по очереди подходят, подныривают под «ожерелье» и стараются его надеть.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

### Упражнения на скольжение

«Стрелка»:	Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Дети, принимая исходное положение для скольжения, обязательно
------------	--

	вытягивают руки вперед, отталкиваясь толчковой ногой о бортик скользят по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.
«Баржа на буксире»:	Дети становятся парами лицом друг к другу, берутся за руки. Один ложится на воду, другой идёт спиной вперед и тащит «баржу» за собой.
«Торпеда»:	Дети встают в шеренгу и по команде тренера выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.
«Звёздочка»:	Дети делают вдох и ложатся на воду, прямые ноги отставляют как можно дальше назад. Остаются в этом положении и всплывают.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

### Упражнения для освоения техники кроля на груди

1. Изучение движений ног (руки держатся за опору). Ноги работают от бедра, нажимая на воду упругими движениями, носки повёрнуты внутрь.

2. Плавание с помощью одних ног, вытянув руки вперед, оттолкнувшись от стенки, с задержкой дыхания (лицо находится в воде) стопы равномерно вспенивают воду, ноги не бьют по поверхности.

3. Плавание с помощью ног, в руках доска. На доску не следует давить руками. В воде лежать вытянувшись горизонтально. При выполнении следить за тем, чтобы доска удерживалась прямыми руками. Часто у занимающихся отмечается сгибание рук в локтевых суставах, сильное напряжение рук и плеч, поэтому необходимо напоминать им: «Расслабить плечи», «Выпрямить руки».

Движения обязательно сочетать с дыханием, что так же будет способствовать расслаблению.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

### Упражнения для освоения техники кроля на спине

Кроль на спине следует осваивать одновременно с кролем на груди.

1. Изучение движений ног, лёжа в воде, держать руками за опору, дыхание произвольное. Движения энергичные, в тазобедренных суставах не сгибать.

2. Плавание одними ногами, руки располагаются вдоль туловища. Вода покрывает уши, голову назад не закидывать.

3. Плавание одними ногами. Руки находятся за головой ладонями вверх, большие пальцы соприкасаются.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

### Прыжки в воду

Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Разучивать прыжки уже можно на первых занятиях, при этом следует предупредить детей, что, попав в воду, они должны согнуть ноги в коленях и развести руки в стороны. Это предохранит от удара о дно.

<b>«Парашютисты»:</b>	Держа в поднятых руках мяч, дети поочередно прыгают со стоящего в воде стула.
<b>«Солдаты»:</b>	Прыжок с плотным прижатием рук и выпрямлением ног в воздухе. (Для этого потребуется пролететь в воздухе как можно дальше)
<b>«Чебурашка»:</b>	Во время прыжка обе руки лежат на затылке.
<b>«Велосипед»:</b>	Во время прыжка ноги выполняют движения, как при езде на велосипеде.
<b>«Поймай мячик»:</b>	Поймать во время прыжка брошенный самим прыгающим мяч.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11.

### Подвижные игры

Игра помогает снять усталость после монотонных упражнений, поэтому она будет наиболее уместна завершением тренировки. Внося разнообразие в процессе тренировки, игры делают занятия плаванием более интересными.

<b>«Рыба и невод»:</b>	Все играющие, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки стараются поймать кого-либо из играющих. Для этого им надо сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, образуя с ними цепь. Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.
<b>«Искатели жемчуга»:</b>	На дно разбрасываются яркие хорошо заметные предметы (домины). По команде играющие начинают собирать их. Выигрывает тот, кто за отведённое время соберёт больше предметов.
<b>«Борьба за мяч»:</b>	Играющие делятся на 2 команды. У одной команды находится лёгкий мяч. Игроки этой команды бегают, плавают в

	любых направлениях и перебрасывают мяч друг другу. Игроки другой команды стараются перехватить у них мяч.
<b>«Соревнование лодок»:</b>	Игроки ложатся на доски или садятся на надувные круги и по команде гребут руками. Кто быстрее.
<b>«Поплавок»:</b>	Играющие, сделав глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди), всплывают на поверхность. Участники соревнуются в том, кто из них лучше выполнит это упражнение.
<b>«Волчок»:</b>	Играющие разбиваются на пары. Один из партнёров выполняет роль «поплавка», второй берёт его одной рукой за голень, другой - за голову и вращает сначала в одну, потом в другую сторону. Затем партнёры меняются местами.

**«Мяч капитану».** Глубина воды – до пояса. Участники образуют 2-3 круга. В середине кругов капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны бросают мячи поочерёдно всем игрокам своей команды, а те возвращают их обратно. Когда капитаны получают мячи от последних игроков, они поднимают их вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой и допустившая меньше падений мяча в воду. При повторении игры происходит смена капитанов.

**«Не давай мяч водящему».** Играющие располагаются по кругу и передают мяч друг другу. 2-3 водящих плавают в кругу и стараются коснуться мяча. Место водящего, который коснулся мяча занимает игрок, не сумевший передать мяч партнёру.

**«Эстафета с мячом».** Игроки каждой команды делятся на 2 группы и строятся на противоположных бортах бассейна. По сигналу первая пара плывёт, толкая перед собой мяч. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

**«Баскетбол на воде».** В водный баскетбол играют 5 человек с одной корзиной. Одна команда защищается, другая атакует. Через 5 мин. Команды меняются ролями. корзину закрепляют на автомобильной камере и ставят на якорь в центре места, выбранного для игры.

**«Прыгни дальше».** Играющие делятся на 2 команды. По сигналу один игрок каждой команды, оттолкнувшись от тумбочки, прыгает ногами вперёд. Победителей определяют по итогам каждой пары.

**«Прыгни в круг».** Занимающиеся выполняют прыжок со стартовой тумбочки головой вперёд в круг (обруч), лежащий на воде. Побеждает тот, кто меньше всего раз коснётся круга.

**«Поймай мяч во время прыжка».** Играющие, выполняя определённое количество попыток, прыгают в воду ногами или головой вниз. Находясь в полёте игрок должен поймать мяч, пролетающий на определённом расстоянии от него. Мяч бросает партнёр на постоянной высоте и с определённой скоростью.

«**Бег взапуск**». По сигналу преподавателя занимающиеся, помогая себе руками, продвигаются от одного борта бассейна к другому: а) грудь вперед; б) спиной назад; в) боком;

«**Кто выше**». Занимающиеся приседают и по сигналу преподавателя выпрыгивают как можно выше из воды, поворачиваясь на право, налево, кругом.

«**Хоровод**». Взявшись за руки, играющие образуют круг и по сигналу преподавателя перемещаются по кругу влево, затем в право, то ускоряя, то замедляя темп движений.

«**Мы- веселые ребята**». Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит «Раз, два, три». Играющие говорят хором: «Мы – веселые ребята, любим плавать и нырять. Ну попробуй нас догнать!» после этого все бегут к противоположному борту бассейна, помогая себе руками, опираясь им на воду, водящий ловит играющих. Пойманные отходят в сторону. После нескольких повторений подсчитывают выбывших, выбирают водящего, а пойманные вновь включаются в игру.

«**Дождь**». играющие, зачерпнув ладонями воду, подбрасывают ее вверх и подставляют под брызги лицо, не закрывая глаза.

«**Морской бой**». Занимающиеся делятся на две равные команды и становятся в две шеренги друг против друга. По сигналу «Огонь» играющие сближаются и, ударяя ладонями по воде, направляют брызги в сторону соперников. Побеждает команда, игроки которой меньше отворачивались от брызг и не закрывали глаза.

«**Окуналки**». Участники образуют круг, в центре – водящий. У него в руках легкий мяч на веревочке длиной 2 – 3 м. Водящий раскручивает мяч над головой стоящих в кругу, то замедляя, то ускоряя темп вращения. Стоящие в кругу, чтобы избежать удара по голове, погружаются в воду. Тот, кто успел окунуться и подставил голову под мяч, меняется местом с водящим.

«**Медуза**». Сделав глубокий вдох, играющие ложатся грудью на воду: руки и ноги свободно лежат на воде, чуть погрузившись, шейные мышцы расслаблены, голова – под водой.

«**Звездочка**». Выполнив глубокий вдох, играющие ложатся на воду; руки и ноги разведены в стороны у поверхности воды, лицо погружено в воду.

«**Смотри внимательно**». играющие становятся парами друг против друга на расстоянии метра. Один из них, приседая, опускается в воду и показывает первому различное количество пальцев. Встав, первый должен сообщить партнеру, сколько пальцев он видел.

«**Стрелы**». По сигналу преподавателя участники игры одновременно отталкиваются от дна бассейна и, вытянув вперед руки, скользят с опущенным в воду лицом. Побеждает тот, кто дальше всех про скользил по воде без дополнительных движений.

«**Винт**». Во время скольжения на груди по сигналу преподавателя играющие поворачиваются на бок, на спину, на грудь, выполняя полный поворот вокруг продольной оси тела.

«**Насос**». Занимающиеся делятся на пары и став друг против друга, берутся за руки. По сигналу преподавателя играющие, попеременно приседая, погружаются в воду с головой и делают выдох, поднявшись делают вдох.

«**Торпеды**». Играющие становятся спиной к бортику бассейна. По сигналу, отталкиваются ногами, начинают скользить по воде, выполняя движения ногами как

при плавании способом кроль на груди. Побеждает тот, кто быстрее преодолеет заданное расстояние.

**«Дельфины».** Играющие, по 5 – 6 человек в шеренге, стоят лицом к разделительным дорожкам бассейна. По сигналу поднимают руки вверх, приседают и оттолкнувшись от дна, выпрыгивают вперед – вверх через дорожку, с последующим заныряванием. Преодолев первую дорожку, занимающиеся принимают исходное положение и прыгают через вторую дорожку.

**«Кто дольше проскользит со старта».** Играющие делятся на две команды. По сигналу старт принимают по одному участнику от каждой команды. Они скользят в воде как можно дольше без движений руками или ногами.