

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону  
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе ООО  
Приказ № 423 от 29 августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Плавание для всех»  
5 класс**

2024 г.

### **Пояснительная записка.**

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 76».

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся вне условий гимназии.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

#### ***Основная идея программы:***

Реализация программы обучения плаванию в гимназии на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

#### ***Программа преследует следующую цель:***

1. Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы.
2. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.
3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

#### **Универсальные учебные действия**

##### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять плавательные движения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Прогнозируемый результат и способы его проверки.**

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

В течение учебного года проводятся соревнования:

- первенство лица по параллелям;
- «веселые старты» на воде.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

- преодоление дистанций: 50 м вольным стилем на время и 100м (200м в 10-11классе) вольным стилем без учета времени.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого. Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в школе, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностях школьников.

### **Содержание программы.**

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе).

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения уроков большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

### ***Игры в воде.***

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения , имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры или инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна,

с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

**Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

**В результате изучения плавания ученик должен:**

**знать/понимать**

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

**уметь**

- проплывать дистанцию 25-50 метров изученными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Обеспечение безопасности школьников на занятиях по плаванию***

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя.

***Календарно-тематическое планирование по плаванию для 5 класса***

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания урока	Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся) Л-	Вид контроля
---	------------	--------------	------	---------------------------	--	--------------

					<b>личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные</b>	
1	Инструктаж ТБ на воде.	1		1.Инструктаж ТБ в бассейне 2. Комплекс ОРУ для плавания.	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.
<b>I.</b>	<b>Кроль на груди. Кроль на спине.</b>	<b>9</b>				
2	Положение тела. Дыхание.	1		1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Погружения под воду. 3.Выдохи в воду. 4. Упражнения: "морская звезда", "поплавок".	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1		1.ОРУ на суше. 2.Скольжения на груди( с работой ногами и без). 3. Скольжения на спине( с работой ногами и без).	К. -строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами . Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции.
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1		1.Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выдохи в воду: 10-15 раз ритмично, без остановок.
5	Работа ног в кроле.	1		1. Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. 2. То же на спине без доски в положении "стрелочка".	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции
6	Работа ног в кроле на спине.	1		1.ОРУ на суше. 2. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами различным положением рук.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Выполнение действий по инструкции
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1		.Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . 3.Имитация вдоха и выдоха в кроле на суше.	К. -строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами . Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение делать выдох-вдох в воду.

8	Плавание кролем на груди в координации.	1		1. ОРУ для плавания. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение делать выдох-вдох в воду.
9	Плавание кролем на груди в координации.	1		1. Комплекс имитационных движений. 2. Плавание кролем на груди по элементам. 3. Выдохи в воду.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1		1. Правила соревнований по плаванию.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Оценка по таблице нормативов.
<b>II.</b>	<b>Техника плавания способом брасс.</b>	<b>6</b>				
11.	Техника движений рук в брассе.	1		1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде 3. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции
12.	Техника движений ног в брассе.	1		1. Движения ногами брассом на суше. 2. Движения ногами в воде с опорой о бортик. 3. Плавание ногами брассом с доской в руках.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1		1. Комплекс ОРУ для плавания 2. Движения брассом на суше. 3. Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием 4. Плавание "облегченным" брассом.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
14	Брасс в полной координации.	1		1. Движения брассом на суше. 2. Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры. 3. Брасс по элементам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.

15	Техника плавания способом брасс.	1		1.Плавание кролем на груди и кролем на спине. 2. Плавание брассом с помощью одних но гс доской. 3. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1		1. Плавание одними ногами брассом 2. Плавание одними руками брассом 3. Плавание брассом в согласовании с дыханием.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Продемонстрировать технику плавания.
<b>III</b>	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>13</b>				
17.	Кроль на спине.	1		1.Плавание по элементам. 2. Кролевые упражнения 3. Дистанция 200м на спине.		Выполнение действий по инструкции.
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1		1. Плавание кролем на спине с помощью одних ног. 2. Свободное плавание.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
19.	Старт на спине.	1		1. Скольжение на спине после отталкивания от бортика. 2. Скольжение с работой ног на спине. 3. Свободное плавание 300м.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
20.	Дыхание в кроле.	1		1.Согласование дыхания с работой ног. 2. Согласование дыхания с работой рук. 3.Плавание кролем в полной координации.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
21.	Кроль на груди в полной координации.	1		1. Плавание на груди с помощью одних ног и выдохом под воду. 2. Длительное плавание кролем на груди.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.

22.	Поворот на груди "маятником".	1		1. Упражнения возле бортика, стоя на дне . 2. Подплывания к бортику с касанием. 3. Отталкивания от бортика со скольжением.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
23.	Брасс в полной координации.	1		1. Имитационные движения рук брассом. 2. Упражнения брассом. 3. плавание брассом по элементам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
24	Эстафетное плавание	1		1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Умение выполнять стартовый прыжок пловца.
25.	Эстафетное плавание.	1		1. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. 2. Передача эстафеты в плавании. 3 Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Умение выполнять стартовый прыжок пловца.
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1		1. Разминка на суше. 2. Правила соревнований по плаванию. 3. Свободное плавание.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Демонстрировать технику длительного плавания, поворотов на груди и на спине.
27.	Игры на воде.	1		1. Упрощенные правила водного поло. 2. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
28.	Совершенствование техники плавания.	1		1. Плавание кролем на груди и на спине с помощью одних ног. 2. Кроль на груди и на спине в полной координации.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
29.	Совершенствование техники плавания.	1		1. Плавание брассом 2. Плавание кролем. 3. Стартовые прыжки.	Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.

<b>IV.</b>	<b>Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>6</b>				
<b>30.</b>	Длительное плавание на расстояние.	1		Плавание ранее изученными способами . Дистанция 400м.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
<b>31.</b>	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1		1. Разминка на суше. 2. Разминка в воде. 3. Стартовые прыжки с тумбочки.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Оценка знаний правил соревнований.
<b>32.</b>	Плавание на заданное расстояние.	1		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 400метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции.
<b>33</b>	Плавание на заданное расстояние.	1		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции
<b>34</b>	Плавание на заданное расстояние.	1		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500метров.	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Выполнение действий по инструкции