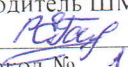



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 80 «ЛАСТОЧКИНО»  
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей физической культуры  
Руководитель ШМО  
 Галимов Р.Е.  
Протокол № 1  
от 01.09 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
 Болоховцева С.А.  
«01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ «СОШ № 80»  
Е.В. Кутыгина  
Приказ № 39 от 01.09 2023  
МОУ «СОШ № 80»  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности**  
**«Покорители воды»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

Инструктор по плаванию:  
Скародкина Д. В.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по основам физического развития на воде «Плавание» для 5, 6, 7, 8,9 классов разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» - 2005г.

Учитывая приоритетное направление в школе на уроках физкультуры–сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста на базе «МОУ СОШ 80 Ласточкино» организованы дополнительные занятия по обучению детей плаванию.

Данная программа разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5,6-7, 8-9 классы) в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года с изменениями 2013-2018 гг.;
- Письмо Минобрнауки России от 04.03.2010 № 03-412 «О методических рекомендациях по вопросам организации профильного обучения»
- Письмо Минобрнауки России от 04.03.2010 № 03-413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего и среднего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020/2021 учебный год. Утверждён приказом Министерством образования и науки РФ № 345 от 28.12.2018 с изменениями, внесёнными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.11.2019 г. № 632
- авторская программа по внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание» - документ, созданный на основе содержания федерального государственного образовательного стандарта, примерной программы по учебному предмету и имеющий авторскую концепцию построения содержания учебного курса; рабочая программа для внеурочной деятельности разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5,6-7,8-9 классы), Москва, Просвещение, 2019, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Устав

«МОУ

СОШ

80

Ласточкино».

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1

Отличительной особенностью секции «Оздоровительное плавание» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие и укрепление всех основных функций организма.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью, как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Программой предусматривается теоретический и практический курсзанятия.

Программа по плаванью ориентирована на овладение навыком плавания в соупутствии с укреплением здоровья каждого учащегося, в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть

основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Данная программа рассчитана на 33 учебных часов для начальных классов.

На изучение данного курса отводится 1 академический час в неделю.

Длительность одного занятия в бассейне 40 минут. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в плавательном бассейне. Формы проведения занятий: оздоровительно – спортивный.

### **Актуальность программы**

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 жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне 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, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Оздоровительное плавание» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

#### **Цели и задачи освоения дисциплины.**

Целью является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм на воде, посредством обще развивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачами данного курса по плаванию является овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду. Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде.

- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Ознакомление с техникой движений ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди».
- Создать первоначальный двигательный стереотип умений и навыков в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди».
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, разделе плавание.

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Учебная программа для 5-9 классов рассчитана на 34 часов из расчета 1 час в неделю.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты

освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств. Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования: знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)); знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах; знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания; демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов; освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение



спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»** Раздел

### **1. Знания о плавании**

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

### **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий

плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи. 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; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

### **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, гимнастических палок, аквагантелей, нудлсов 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; баттерфляй (дельфин). 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.

Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии.

Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9

класс

Общее количество часов на 2023 -2024 учебный год - 34

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Оказание первой медицинской помощи. Различные способы плавания.

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	примечания	Д/з
1	Личная гигиена при занятиях плаванием	1	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	
2-3	ОРУ на суше	2	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	ОРУ пловцов на суше
4-11	Кроль на груди	8	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	ОРУ пловцов
12-16	Кроль на спине	5	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	ОРУ пловцов
17-21	Брасс	5	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под	ОРУ пловцов

			водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.	
22-26	Старты с тумбочки, воды	5	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	ОРУ пловцов
27-29	Ныряние	3	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	ОРУ пловцов
30-31	Повороты	2	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брасе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	
32	Первая медицинская помощь	1	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих , подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	ТБ при транспортировке тонущего и оказании ПМП.
33-34	Водное поло и свободное плавание	2	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция.  Плавание различными способами до 500м.	ОРУ с мячом, гимнастической палкой.
	ИТОГО	34		