

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом  
совете  
протокол № 13  
от « 31 » мая  
2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Васильченко А.В.  
Васильченко  
« 31 » мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ ИРМО  
«СОШ поселка Молодежный»  
Н.В. Власевская  
Приказ № 94/2-08  
от « 03 » 06 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

«Юный пловец»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога – составителя программ  
Ревякина Валентина Сергеев

Должность: педагоги дополнительного образования  
МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»  
Квалификационная категория отсутств

Иркутский район, п. Молодежный  
2022 год

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Комплекс основных характеристик программы.....	3-4
2.1 Объём, содержание программы.....	4-7
2.2 Планируемые результаты.....	7-8
3. Комплекс организационно-педагогических условий.....	8
3.1 Учебный план.....	8
3.2 Календарный учебный график.....	8-9
3.3. Учебно-тематический план.....	9-10
3.4 Оценочные материалы.....	10-11
4. Иные компоненты.....	12
4.1 Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год.....	12-19

## **1. Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», на основании примерной программы по плаванию Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004; на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программы физического воспитания», авторы которой: В.И. Лях и «Программы подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.

Цель программы:

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни, о плавании
- создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью
- создание условий для накопления школьниками опыта плавания, опыта заботы о здоровье и ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Программа предназначена для работы с детьми 6-17 лет.

Учебная программа рассчитана на: 162 часа

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

Предлагаемая программа рассчитана на 162 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 20 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного



подхода, так как в связи с индивидуальными особенностями обучающихся результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Программа адресована детям школьного возраста, не имеющим противопоказаний для занятий плаванием. Возраст детей от 6 до 17 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня физической подготовленности. При обучении плаванию разновозрастных детей чередуются разнообразные по структуре и направленности упражнения в зависимости от возраста и плавательной подготовки.

Данная программа реализуется в условиях плавательного бассейна МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный ». Бассейн имеет две чаши разной глубины. Малая чаша имеет глубину от 80 см до 110 см. Температура воды 29-30 градусов. Глубокая чаша бассейна имеет глубину от 120 см до 150 см, разделена на 4 плавательных дорожек по 25 м. На мелком месте дети могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение глубокой чаши бассейна и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 150 см, это условие помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплыть на мелком месте, продолжает обучение на глубине.

Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, выполнению поворотов, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и основам спортивной тренировки. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей различного возраста и различной плавательной подготовки. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания.

## **2.1. Объём, содержание программы**

### **1. Вводная часть (4 ч.)**

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.

### **2. Правильное дыхание при плавании (41ч.)**



Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания

### **3. Техника плавания разными видами (70 ч.)**

Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами при плавании кролем на груди. Обучение лежанию на спине  
Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.  
Обучение скольжению на спине

Беседа о влиянии плавания на организм занимающихся Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками при плавании кролем на груди. Обучение движению ногами при плавании кролем на спине.

Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками при плавании кролем на спине.

Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук в способе дельфин

Плавание при помощи работы ног кролем на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног в способе кроль на спине

Отработка движений ног в способе кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами при плавании кролем на спине. Совершенствование движений рук при плавании дельфином. Плавание при помощи работы ног способом дельфин с опорой и в безопорном положении

Согласование движения рук, ног и дыхания в кроле на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений ногами при плавании кролем на груди

Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.

Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине

Беседа о гигиене тела, режиме и питании пловца. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине

Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине

Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование координации движений в способе кроль на спине/

Плавание кролем на груди в полной координации. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине

Обучение движению рук в способе брасс. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине

Согласование работы руками с дыханием в способе брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование



координации движений при плавании кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги дельфин

Согласование движений руками с дыханием в стиле брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений в способе кроль на груди.

Обучение движению ног в способе брасс на спине. Плавание при помощи работы ног брассом на спине с опорой и без опоры

Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Обучение движению ногами в способе брасс на груди. Плавание при помощи работы ног брассом на груди с опорой и без опоры

Согласование движений рук и ног в способе брасс на груди. Совершенствование движений ног в способе брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

Плавание при помощи движений ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди

Согласование движений работы ног с дыханием в способе брасс на груди. Согласование движений рук и ног брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Прыжки в воду

Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Согласование движений работы ногами и дыхания в способе брасс на спине и на груди

Совершенствование координации движений кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.

Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брассом на груди с дыханием. Совершенствование согласования движений ногами, руками и дыханием при плавании брассом на груди и спине

Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук при плавании брассом на груди. Плавание облегченными способами

Совершенствование элементов техники плавания способом дельфин. Плавание руки брасс, ноги дельфин

Плавание облегченным способом: ноги дельфин, руки брасс. Согласование движений работы рук и дыхания при плавании дельфином

Плавание способом брасс на груди и на спине в полной координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации при плавании кролем на спине

Плавание вольным стилем 25 метров и более. Совершенствование элементов техники плавания дельфином

Совершенствование координации движений при плавании кролем на спине. Плавание облегченным способом (ноги кроль, руки брасс). Плавание выбранным способом 25 м и более

Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Совершенствование координации движений в стиле кроль на спине. Плавание выбранным способом

### **3. Закрепление плавательных навыков (25ч.)**

#### **4. Индивидуальные занятия (18ч.)**

Техника движений ногами с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, в согласовании с дыханием. Техника движений рук с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, в согласовании с дыханием. Согласование движений ног и рук. Согласование движений ног и рук с дыханием. Обучение технике поворота.

#### **5. Зачетное занятие (10ч.)**

#### **6. Итоговое занятие (2ч.)**

### **2.2. Планируемые результаты.**

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Ученик научится: - выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры. Учащиеся должны научиться хорошо:
  - Плавать основными способами плавания
  - Развивать навыки плавания
  - Развивать координационные способности
  - Вырабатывать выносливость
- Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.
- знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

Ребенок должен великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными методами плавания. Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.



Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

Наименование раздела программы/год обучения	Количество учебных часов в год
	1
Вводная часть	4
Правильное дыхание при плавании	41
Техника плавания разными видами	73
Закрепление плавательных навыков	25
Индивидуальные занятия	15
Зачетное занятие	2
Итоговое занятие	2
<b>Итого:</b>	<b>162</b>

#### 3.2. Календарный учебный график

Период занятий	Дата		Продолжительность	
	начало	окончание	количество во рабочих недель	количество рабочих дней
I полугодие	1.09.2022	30.12.2022	16	101
II полугодие	11.01.23	30.05.2023	20	117
<b>Итого в 2022/2023 году</b>			<b>36</b>	<b>215</b>

Каникулярный период	Дата		Продолжительность каникул, праздничных дней
	начало	окончание	





	разными видами				
4	Закрепление плавательных навыков	2	0,5	1,5	
5	Зачетное занятие	2	0,5	1,5	
	<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	

### 3.4 Оценочные материалы

- при успешном выполнении работы дети получают словесную оценку педагога;
- если ребёнок выполняет работу с недочётами, сначала дается положительная оценка за хорошо выполненную часть работы, затем анализ причины появления недочётов (только индивидуально с каждым ребёнком);
- Зачетные занятия.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся в конце каждого месяца в течение всего учебного года. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребенком при проплывании определенной дистанции любым избранным способом (видом) плавания.

- Итоговое занятие.

Проплывание любым избранным способом плавания. Подведение итогов обучения плаванию за год. Рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

#### **Система тестовых заданий.**

На занятиях по обучению плаванию для проверки освоения занимающимися пройденного материала является система тестовых заданий, которые проводятся в конце каждого месяца в течение всего учебного года:

1. Учитывается уровень плавательной подготовленности на первом занятии.
2. Оценка техники способов плавания на спине (н/сп), вольный способ (в/с), брасс, и количественный результат (длина проплываемой дистанции) по окончании изучения каждого способа. Система оценки бальная.

#### Скольжение на груди:

- «5» - до 8 м с незначительными ошибками
- «4» - до 5 м с одной грубой ошибкой
- «3» - до 2 м с несколькими грубыми ошибками
- «2» - невыполнение задания



Грубые ошибки: скольжение с чрезмерным прогибанием туловища (высокий подъем головы и плеч); недостаточно сильное отталкивание ногами перед выполнением упражнения; глубокое занырявание при выполнении упражнения.

Скольжение на спине:

«5» - до 8 м с незначительными ошибками

«4» - до 5 м с одной грубой ошибкой

«3» - до 2 м с несколькими грубыми ошибками

«2» - невыполнение задания

Грубые ошибки: скольжение «сидя» (сгибание туловища в поясничной области); прогиб туловища (голова сильно запрокинута назад), недостаточно сильное отталкивание ногами перед выполнением упражнения.

Кроль на спине:

«5» - от 25 м до 50 м с незначительными ошибками, не искажающими траекторию движения

«4» - до 25 м с одной грубой ошибкой

«3» - до 20 м с несколькими грубыми ошибками

«2» - невыполнение задания

Грубые ошибки: неполный (короткий гребок); отставание предплечья и кисти во время гребка; повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок; остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание; ноги под водой низко или высоко; перекачивание с боку на бок при работе ног.

Кроль на груди:

«5» - от 25 м до 50 м с незначительными ошибками, не искажающими траекторию движения

«4» - до 25 м с одной грубой ошибкой

«3» - до 20 м с несколькими грубыми ошибками

«2» - невыполнение задания

Грубые ошибки: неполный (короткий гребок); отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; опускание руки на воду локтем вниз; отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы; сильное сгибание ног в коленях; ноги глубоко под водой; большая амплитуда

**4. Иные компоненты**  
**4.1. Календарно-тематическое планирование**  
**на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата 1 группа 2 группа	Примечание
1	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования.	2	05.09.22 05.09.22	
2	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	05.09.22	
3	Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания	4	07.09.22 07.09.22 12.09.22 12.09.22	
4	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	07.09.22	
5	Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами при плавании кролем на груди. Обучение лежанию на спине	4	14.09.22 14.09.22 19.09.22 19.09.22	
6	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	19.09.22	
7	Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине	4	21.09.22 21.09.22 26.09.22 26.09.22	
8	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	26.09.22	
9	Беседа о влиянии плавания на организм занимающихся. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками при плавании кролем на груди. Обучение движению ногами при плавании кролем на спине.	3	28.09.22 28.09.22 03.10.22	
10	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	03.10.22	
11	Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками при плавании кролем на спине.	2	05.10.22 05.10.22	
12	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	05.10.22	
13	Согласование движений руками и ногами в	2	10.10.22	



	кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук в способе дельфин		10.10.22	
14	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	10.10.22	
15	Плавание при помощи работы ног кролем на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног в способе кроль на спине	3	12.10.22 17.10.22 17.10.22	
16	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	17.10.22	
17	Отработка движений ног в способе кроль на груди и на спине. Согласование движения руками, ногами при плавании кролем на спине. Совершенствование движений рук при плавании дельфином. Плавание при помощи работы ног способом дельфин с опорой и в безопорном положении	4	19.10.22 19.10.22 24.10.22 24.10.22	
18	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	24.10.22	
19	Согласование движения рук, ног и дыхания в кроле на спине. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений ногами при плавании кролем на груди	3	26.10.22 31.10.22 31.10.22	
20	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	31.10.22	
21	Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.	4	02.11.22 02.11.22 07.11.22 07.11.22	
22	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	07.11.22	
23	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине	4	09.11.22 09.11.22 14.11.22 14.11.22	
24	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	14.11.22	
25	Беседа о гигиене тела, режиме и питании пловца. Согласование движения ног, рук и дыхания в кроле на груди и на спине	4	16.11.22 16.11.22 21.11.22 21.11.22	

26	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	21.11.22	
27	Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на груди. Совершенствование движений руками в кроле на спине	3	23.11.22 28.11.22 28.11.22	
28	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	28.11.22	
29	Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания в кроле на груди. Совершенствование координации движений в способе кроль на спине	4	30.11.22 30.11.22 05.12.22 05.12.22	
30	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	05.12.22	
31	Плавание кролем на груди в полной координации. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине	4	07.12.22 07.12.22 12.12.22 12.12.22	
32	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	12.12.22	
33	Обучение движению рук в способе брасс. Совершенствование движений рук в кроле на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания в кроле на спине	3	14.12.22 19.12.22 19.12.22	
34	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	19.12.22	
35	Согласование работы руками с дыханием в способе брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование координации движений при плавании кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги дельфин	3	21.12.22 26.12.22 26.12.22	
36	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	26.12.22	
37	Согласование движений руками с дыханием в стиле брасс. Плавание облегченным способом: ноги кроль, руки брасс. Совершенствование согласования движений рук и ног в кроле на спине. Совершенствование координации движений	3	28.12.22 28.12.22 02.01.23	



	в способе кроль на груди.			
38	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	02.01.23	
39	Обучение движению ног в способе брасс на спине. Плавание при помощи работы ног брассом на спине с опорой и без опоры	4	04.01.23 04.01.23 09.01.23 09.01.23	
40	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	09.01.23	
41	Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Обучение движению ногами в способе брасс на груди. Плавание при помощи работы ног брассом на груди с опорой и без опоры	3	11.01.23 16.01.23 16.01.23	
42	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	16.01.23	
43	Согласование движений рук и ног в способе брасс на груди. Совершенствование движений ног в способе брасс. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	4	18.01.23 18.01.23 23.01.23 23.01.23	
44	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	23.01.23	
45	Плавание при помощи движений ног способом брасс на спине. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	2	25.01.23 25.01.23	
46	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	25.01.23	
47	Согласование движений работы ног с дыханием в способе брасс на груди. Согласование движений рук и ног брассом на спине и груди. Согласование движения ног, рук и дыхания брассом на спине и груди. Прыжки в воду	4	30.01.23 30.01.23 01.02.23 01.02.23	
48	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	01.02.23	
49	Совершенствование движений ног в способе брасс на спине. Согласование движений работы ногами и дыхания в способе брасс на спине и на груди	4	06.02.23 06.02.23 08.02.23 08.02.23	
50	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	08.02.23	
51	Совершенствование координации движений	4	13.02.23	

	кроль на спине. Плавание облегченным способом ноги кроль, руки брасс.		13.02.23 15.02.23 15.02.23	
52	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	15.02.23	
53	Плавание облегченным способом: руки брасс, ноги кроль. Согласование движений ногами брассом на груди с дыханием. Совершенствование согласования движений ногами, руками и дыханием при плавании брассом на груди и спине	4	20.02.23 20.02.23 22.02.23 22.02.23	
54	Плавание при помощи движений ног способом брасс на груди. Совершенствование движений рук при плавании брассом на груди. Плавание облегченными способами	4	27.02.23 27.02.23 01.03.23 01.03.23	
55	Совершенствование элементов техники плавания способом дельфин. Плавание руки брасс, ноги дельфин	4	06.03.23 06.03.23 08.03.23 08.03.23	
56	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	08.03.23	
57	Плавание облегченным способом: ноги дельфин, руки брасс. Согласование движений работы рук и дыхания при плавании дельфином	4	13.03.23 13.03.23 15.03.23 15.03.23	
58	Плавание способом брасс на груди и на спине в полной координации. Плавание облегченными способами. Совершенствование координации при плавании кролем на спине	4	20.03.23 20.03.23 22.03.23 22.03.23	
59	Плавание вольным стилем 25 метров и более. Совершенствование элементов техники плавания дельфином	4	27.03.23 27.03.23 29.03.23 29.03.23	
60	Совершенствование координации движений при плавании кролем на спине. Плавание облегченным способом (ноги кроль, руки брасс). Плавание выбранным способом 25 м и более	4	03.04.23 03.04.23 05.04.23 05.04.23	
61	Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди. Совершенствование координации движений в стиле кроль на спине. Плавание	4	10.04.23 10.04.23 12.04.23 12.04.23	



	выбранным способом			
62	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0,5	12.04.23	
63	Скольжение на спине с работой рук, ног в стиле кроль, развивать быстроту.	4	17.04.23 17.04.23 19.04.23 19.04.23	
64	Скольжение на груди с работой ног, рук в стиле кроль, воспитывать смелость.	4	24.04.23 24.04.23 26.04.23 26.04.23	
65	Индивидуальное занятие по пройденным темам.	0.5	26.04.23	
66	Скольжение на спине с работой рук, ног в стиле кроль, развивать быстроту.	4	01.05.23 01.05.23 03.05.23 03.05.23	
67	Закреплять дыхание в стиле кроль на месте с работой рук закреплять координацию работы рук и ног в скольжении на груди; закреплять высокий поворот в скольжении на груди, воспитывать интерес к занятию.	2	08.05.23 08.05.23	
68	Закреплять дыхание в стиле кроль на груди, стоя на месте учить скользить на груди, работая руками в стиле кроль; закреплять скольжение на спине с работой ног, рук в стиле кроль, воспитывать целеустремлённость.	2	10.05.23 10.05.23	
69	Закреплять плавательные умения и навыки в подвижных играх; продолжать учить скользить на груди с работой рук в стиле кроль и дышать в стиле кроль; учить плыть кроль на груди в полной координации рук, ног и дыхания в стиле кроль.	2	15.05.23 15.05.23	
70	Учить нырять как дельфин; продолжать учить плавать на груди в полной координации работы рук, ног и дыхания в стиле кроль, развивать силу, координацию движений.	2	17.05.23 17.05.23	
71	Работа ног в стиле брасс на суше; продолжать плыть на спине в полной координации рук, ног и дыхания; закреплять выдох. Развивать выносливость.	2	22.05.23 22.05.23	
72	Кроль на груди в полной координации	2	24.05.23	

	работы рук, ног и дыхания; Учить работать ногами в стиле брасс у бортика в воде. Развивать смелость.			
73	Нырание с отрывом ног от дна через канат, в обруч; проплывать под канатом.	2	29.05.23	
74	Контрольный	2	31.05.23 31.05.23	