**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре (плавание)**

**10-11 класс**

*Специализированное структурное образовательное подразделение – средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка при Постоянном представительстве России при Отделении ООН и других международных организациях в Женеве, Швейцария*

**Пояснительная записка**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре (плавание) составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Министерства образования РФ от 09. 03. 2004 г. № 0312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений РФ» (в редакции от 20 августа 2008 года № 241);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30. 08. 2010 № 889 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 03. 06. 2011 г. № 1994 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01. 02. 2012 г. № 74 «О внесении изменений в Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 г. №1312»;
5. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 04. 03. 2010 № 03 – 413 «О методических рекомендациях по реализации элективных курсов»;
6. Федеральный государственный образовательный стандарт  среднего общего  образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 12. 2010 г. № 1897).
7. Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»).
8. Программа развития школы на 2011-2016 годы.
9. Учебный план школы на 2014-2015 учебный год

По базисному учебному плану на уроки физической культуры отведено 102 часа в старшем звене.

Учитывая, что каждый третий час отводится на плавание, в календарно-тематическое планирование тема «Плавание» внесена диффузно через каждые два часа, т.е. по одному часу в неделю, всего 34 часа в год.

Программа разработана на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010)

Программа физического воспитания на основе плавания предназначена для данной школы, которая  имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно бассейн с двумя плавательными чашами:

**1.Большая ванна 23х7 метров.**

**2.Малая ванна 10х6 метров.**

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки  учащихся  в условиях школы.

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

В течение учебного года  проводятся соревнования:

- «Золотая рыбка» по параллелям

- «Веселые старты» на воде.

В конце 1 полугодия и в конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Корректировка планирования проводится в конце каждого полугодия путем совмещения тем, о чем ведется запись в листе корректировки

***Основная идея программы:***

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

***Программа  преследует следующую цель:***

Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

***Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:***

Выработать у  учащихся  мотивационно — целостные установки на качественное выполнение требований программы и  дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.

Овладение жизненно необходимых навыков плавания.

Обучать и совершенствовать техники 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 протяжение 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.

Отличительной чертой данной программы является обучения плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Курс плавания позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

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. 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, закаливают 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.

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

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе среднего 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.

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «плавание» «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием, физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий плаванием (как в бассейне так и в открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* выявлять связь занятий плаванием с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в бассейне (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться**:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной

* таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять,  передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5-9 классов должны**:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания

**2.Требования к уровню подготовленности учащихся, успешно**

**освоивших учебную программу**

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

**3**. **Сетка часов в 10-11 классах**

**при трехразовых занятиях в неделю, 1 час плавание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков)по примерной программе | Корректировка | Всего по рабочей программе |
| **1.** | **Базовая часть** | 102 |  |  |
| 1.5 | Плавание | 21 | 13 | 34 |

**4.Перечень компонентов учебно-методического комплекса.**

1.Стандарт  начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010

2.Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.

3.Рабочая программа по физической культуре

**5.Дополнительная литература**

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974

2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских

спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006

3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.

Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006

4.Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000

5.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т.

Платоновой). - М Эксимо, 2010

6.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва:

«Просвещение», 2008

8. http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html

**6.Тематическое планирование изучения программного материала в 10-11 классах по плаванию, 1 час в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Типы и формы**  **занятий** | **Практическая часть** |
| 1 | 1.Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений. | Комплексный, урочная | Техника безопасности на занятиях по плаванию.Разминка .Выполнение имитационных упражнений разных стилей. |
| 2 | 2.Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. | Комплексный, урочная | О.Р.У на суше.М.Ч.-движение по дну помогая руками .Эстафета «принеси предмет» |
| 3 | 3.арядка. Упражнения на все группы мышц. Игра | Комплексный, урочная | О.Р.У на суше.В воде: буксировка груза туда-обратно.Игра: »проплыви по тоннелю». |
| 4 | 4. Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее». | Комплексный, урочная | Проведение игры «Кто быстрее» |
| 5 | 5.Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра | Комплексный, урочная | Проведение упражнений на задержку дыхания.Игра «проплыви под мостом» |
| 6 | 6.Скольжение на груди, прямые руки впереди. Кроль   Скольжение на спине, прямые руки вверху. | Комплексный, урочная | Разминка.Скольжение на груди оттолкнувшись от бортика,руки прямые впереди. Скольжение на спине, руки прямые в верху. |
| 7 | 7.Скольжение на груди с различным положением рук. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях Эстафета «принеси предмет». |
| 8 | 8.Скольжение на спине с различным положением рук. Кроль | Комплексный, урочная | Во время выполнения скольжения на спине руки поочерёдно в различных положениях |
| 9 | 9Скольжение на спине с различным положением рук .Кроль | Комплексный, урочная | Во время выполнения скольжения на спине руки поочерёдно в различных положениях |
| 10 | 10.Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях. В конце скольжения подключаем ноги. Игра «Стрелы», «Рыбак» |
| 11 | 11.Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Кроль | Комплексный, урочная | После выполнение толчка вперед скольжение на груди руки поочерёдно в различных положениях. В конце скольжения подключаем ноги. |
| 12 | 12.Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. Брас | Комплексный, урочная | Плавание стилем «Брас». Игра «Проплыви под мостом». |
| 13 | 13.Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания. Брас | Комплексный, урочная | Плавание стилем «Брас». Игра «Проплыви под мостом». «Тоннель». |
| 14 | 14.Скольжение с движением руками брасом в согласовании с дыханием. | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы.Игра «поварёжки –ложки» |
| 15 | 15.Скольжение с движением руками брасом в согласовании с дыханием. | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы. Игра «поварёжки –ложки» |
| 16 | 16.Плавание брасом с полной координацией движений на задержке дыхания.  **Зачет** | Комплексный, урочная | Координация дыхания с движениями рук и поворотом головы.Игра «поварёжки –ложки» |
| 17 | 17.Плавание брасом с полной .координацией движений на задержке дыхания. | Комплексный, урочная | На задержке дыхания проплыть отрезок дистанции. |
| 18 | 18.Скольжение на спине с последующей работой ног брасом. | Комплексный, урочная | Закрепление плавание стилем брас. ». Игра «Проплыви под мостом». «Тоннель |
| 19 | 19.Плавание при помощи движений ног брасом на спине с различным положением рук. | Комплексный, урочная | Руки поочерёдно меняют положение во время движения. |
| 20 | 20.Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. | Комплексный, урочная | Руки поочерёдно меняют положение во время движения. |
| 21 | 21.Плавание на спине при помощи движений ног.  Плавание баттерфляй на спине с полной координацией. | Комплексный, урочная | Закрепление плавания стилем «баттерфляй» на спине.Игра «Поварёжки» |
| 22 | 22.Скольжение на груди с движениями ногами баттерфляй.  Игры в воде. | Комплексный, урочная | Изучение стиля «баттерфляй».Движение ногами. «Рыбки в сетке». «Проплыви под миной» |
| 23 | 23.Движения руками баттерфляй с выдохом в воду. Игры. |  | Изучение техники стиля «баттерфляй».Выдох в воду. |
| 24 | 24.Плавание при помощи движений рук баттерфляй с доской Дыхание произвольное. | Комплексный, урочная | Закрепление элементов стиля «баттерфляй».Движение ногами с доской в ытянутых руках.Игра «Рыбки в сетке» |
| 25 | 25.Плавание при помощи движений рук баттерфляй с доской Дыхание произвольное. | Комплексный, урочная | Закрепление элементов стиля «баттерфляй».Движение ногами с доской в ытянутых руках ». Игра «Проплыви под миной» |
| 26 | 26.Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. |
| 27 | 27.Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | Плавание при помощи движений рук баттерфляй и с выдохом в воду. |
| 28 | 28.Плавание баттерфляй раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием | Комплексный, урочная | Поочерёдная работа рук и ног с задержкой дыхания и произвольным дыханием Игра «Рыбак» |
| 29 | 29..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | ..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками Игра «на буксире», «стрелы». |
| 30 | 30..Плавание баттерфляй с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду. | Комплексный, урочная | ..Плавание брассом с укороченными гребками руками,.с произвольным дыханием и с выдохом в воду.Игра «Рыбки в сетке» |
| 31 | 31.Способы прикладного плавания | Комплексный, урочная | Доска в вытянутых руках. Кроль на груди с помощью движений ногами. Игра «Рыбак» |
| 32 | 32.Плавание в сложных условиях | Целевой, урочная | Разминка. Техника плавания стилем «кроль», «брасс». |
| 33 | 33.Плавание с предметами и грузами | Комплексный, урочная | Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине. Игра «На буксире» |
| 34 | **34. Зачет** | Комплексный, урочная | Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине. Игра «На буксире» |