

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5
города Каменск-Шахтинского

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол № _____ от _____ 202__ г.
Председатель _____ Гайдукова С.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу внеурочной деятельности

начального общего образования

Плавание

для 4 «б» класса

Учитель: Маринченко А.С.

РАССМОТРЕНА:
на методическом объединении учителей
гуманитарного цикла, физической культуры и
ОБЖ
Протокол № _____ от _____ 202__ г.
Руководитель
МО _____ Стогниенко Л.Р.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ Пороло Т.А.

2022г.

Содержание программы

Раздел №1 Пояснительная записка.....	3-6
Раздел №2 Содержание модуля «Плавание».....	7-10
Раздел №3 Планируемые результаты освоения модуля «Плавание»...	11-13
Раздел №4 Тематический план.....	14-17
Раздел №5 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	18
Раздел №6 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	19-20
Раздел №7 Календарно-тематическое планирование.....	21-25

Раздел №1 Пояснительная записка

Рабочая программа по модулю «Плавание» составлена и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт НОО (приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 286 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64100))
3. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 г. № 2.4.3648-20 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28)
4. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.
5. Положение о рабочей программе МБОУ лицея №5
6. Календарный учебный график МБОУ лицея №5 на 2022-2023 учебный год.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее

физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель Модуля - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- Закрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося

средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место модуля «Плавание» в плане внеурочной деятельности:

В соответствии с планом внеурочной деятельности на освоение модуля «Плавание» реализуемого в 4 классе отводится 36 часов, при двух разовых занятиях в неделю (вторник, четверг), на основании календарно - учебного графика МБОУ лицея №5 на 2022-2023 учебный год программа скорректирована на 32 часа. Программа реализуется в полном объёме, в связи с тем, что были объединены темы.

Раздел №2 Содержание модуля «Плавание».

Содержание 32-х часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 7) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (уроки 8—20) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды простых поворотов.

Третий этап (уроки 21—32) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

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.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Простейшие правила проведения соревнований по плаванию. 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. 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.

подготовительные упражнения для освоения с водой; игры и развлечения на воде; 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; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок.

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.

Проплывание 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).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.

Раздел №3 Планируемые результаты освоения модуля «Плавание»

В результате освоения программы «Плавание» в 4 классе планируются следующие результаты:

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им

- объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
 - организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий по плаванию;
 - способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным

инвентарем;

- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

Раздел №4 Тематический план

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения занятий (для внеурочной деятельности)
<i>Раздел 1. Знания о плавании (7 часов)</i>				
1.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1ч	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php	беседа
2.	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием. Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1ч	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php	Беседа, практическое задание, описание
3.	Стили плавания. Словарь терминов и определений по плаванию.	1ч	http://swim-video.ru/	Презентация, беседа, описание
4.	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1ч		Беседа, практика
5.	Игры и развлечения на воде	2ч		практика
6.	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1ч		Беседа, практика
<i>Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности(13 часов)</i>				
7.	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической	1ч		Беседа, практика

	нагрузкой.			
8.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	2ч		Беседа, практика
9.	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.	1ч		Практическое занятие
10.	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1ч		
11.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	2ч		Практическое задание
12.	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	2ч	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html	Беседа, игра
13.	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1ч		Оценка действия
14.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1ч		Практика
15.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	1ч		Практика, игры
Раздел 3. Физическое совершенствование(12часов)				
16.	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	1ч		Практика, игры
17.	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1ч		Практическое занятие
18.	Подготовительные упражнения для освоения с водой:	2ч		Описание, практические задания, игры

	<ul style="list-style-type: none"> — упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; — всплывания и лежания на воде; — выдохи в воду; скольжения. 			
19.	<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элементсоревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> — на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды — с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде — с всплыванием и лежанием на воде — с выдохами в воду — с прыжками в воду с мячом. Развлечения на воде. 	2ч		Описание, практические задания, игры
20.	<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения техникеспортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения для изучения движений ногами; — упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; — упражнения для изучения движений руками; 	2ч		Описание, практические задания, игры

	<p>– упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания;</p> <p>упражнения для изучения общего согласования движений</p>			
21.	<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.</p>	2ч		Практические, задания игры
22.	<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; Участие в соревновательной деятельности.</p>	1ч		Оценка действия
23.	<p>Рефлексия изученного материала.</p>	1ч		Викторина

Раздел № 5 Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации

Плавания <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.ht

[ml](#) -электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о

плавании <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии

на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

[https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-](https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie)

[sport/plavanie](#) -литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

Раздел №6 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
1.	Аквапалка (нудлс)
2.	Акватренер двойной
3.	Акватренер с поясом
4.	Дорожка ортопедическая
5.	Дорожка резиновая
6.	Доска-калабашка
7.	Жилет плавательный спасательный (страховочный)
8.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
9.	Катушка для хранения разделительных дорожек
10.	Коврик резиновый
11.	Комплект для подводного плавания
12.	Контактные элементы
13.	Крепление для спасательного круга
14.	Круг спасательный (детский облегченный)
15.	Лопатки для рук разных размеров
16.	Мяч резиновый
17.	Надувные круги и нарукавники для плавания
18.	Обручи плавающие (горизонтальные)
19.	Обручи с грузами (вертикальные)
20.	Поплавок цветной (флажок)
21.	Пояс с петлей для обучения плаванию
22.	Разделительная волногасящая дорожка

23. Разделительная дорожка
24. Разделительный блок
25. Спасательный линь
26. Термометр для воды
27. Термометр комнатный
28. Часы-секундомер (настенные)
29. Шест пластмассовый
30. Шест спасательный с петлей

Раздел № 7 Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата фактическая
Раздел 1. Знания о плавании (7 часов)				
1	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1	1.09	
2	Виды плавания(спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	1	6.09	
3	Стили плавания. Словарь терминов и определений по плаванию.	1	8.09	
4	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1	13.09	
5	Игры и развлечения на воде «Водолазы»	1	15.09	
6	Игры и развлечения на воде «Винт»	1	20.09	
7	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде)	1	22.09	
Раздел 2. Способы физической (двигательной) деятельности(13 часов)				
8	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	27.09	
9	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	1	29.09	
10	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной	1	4.10	

	экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.			
11	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.	1	6.10	
12	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1	11.10	
13	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	13.10	
14	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1	18.10	
15	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	20.10	
16	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	25.10	
17	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	1	27.10	
18	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	1	8.11	
19	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	1	10.11	
20	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1	15.11	
Раздел 3. Физическое совершенствование(12часов)				
21	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	1	17.11	
22	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	1	22.11	

23	<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; <p>погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> — всплывания и лежания на воде; — выдохи в воду; 	1	24.11	
24	<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; <p>погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> — всплывания и лежания на воде; — выдохи в воду; <p>скольжения.</p>	1	29.11	
25	<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> — на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды — с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде — с всплыванием и лежанием на воде — с выдохами в воду 	1	1.12	
26	<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> — на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды — с погружением в воду с головой 	1	6.12	

	<p>и открыванием глаз в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> – с всплыванием и лежанием на воде – с выдохами в воду – с прыжками в воду <p>с мячом. Развлечения на воде.</p>			
27	<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения техникеспортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения движений ногами; – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; 	1	8.12	
28	<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения техникеспортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения движений ногами; – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; – упражнения для изучения движений руками; – упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; <p>упражнения для изучения общего согласования движений</p>	1	13.12	
29	<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.</p>	1	15.12	
30	<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды;</p>	1	20.12	

	упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.			
31	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; Участие в соревновательной деятельности.	1	22.12	
32	Рефлексия изученного материала.	1	27.12	