

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Дельфин»

(наименование программы)

физкультурно-спортивная

(направленность)

7-10 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Левченкова Мария Николаевна

(ФИО)

учитель физической культуры

(должность)

п. Большое Исаково
2018

Пояснительная записка

Программа «Дельфин» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо. Под влиянием регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата. Это очень актуально для нашего города, потому что врачебная статистика по заболеваниям детей в нашем городе неутешительна:

Заболевания органов дыхания	– 24,7 %
Костно-мышечной системы	– 22,4 %
Нервной системы	– 22,9 %
Болезни органов пищеварения	- 32,8%

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решает координация и ловкость, а не физическая сила.

Данная программа по плаванию составлена в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность образовательных школ, типовым планом учебной программы для школы и на основе типовой программы «Плавание», изданной в Москве в 2006 году. Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

- Выработать у учащихся мотивационно -целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры
- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Программа рассчитана на **35 часов** (1 занятия в неделю). Занятия проводятся в 1,2,3 и 4 классах (по 35 часов в каждом классе). Срок реализации программы – **один год. Возраст детей от 7 до 10 лет.**

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на **3 этапа** и предусматривает:

- изучение вопросов по теории плавания;
- овладение техникой основных видов упражнений;
- приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Прогнозируемые результаты

- сохранить и укрепить здоровье учащихся;
- развивать представление о здоровом образе жизни;
- обучить приёмам плавания.

Контроль результатов

Результативность полученных знаний определяется при выполнении нормативов. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине в полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания (после 35 часов обучения) в плавании на груди и на спине на дистанции 20 метров (со старта из воды). Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с воды.

Режим занятий

Образовательная деятельность проводится в течение всего календарного года, с 1 сентября по 31 мая.

Учебный год охватывает 35 недель и условно разбивается на три этапа.

За основу планирования первого этапа начального обучения берется 35 часовая урочная программа занятий.

Первый этап начального обучения условно разбит на три ступени (уроки 1-12) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, общеразвивающие физические упражнения на суше.

Вторая ступень (уроки13-26) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине.

Третья ступень (уроки 27-35) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика и простых поворотов.

Основной формой обучения является урок. Урок условно делится на 3 части : подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими.

На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Учебно–тематический план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
1 класс (группа 7 лет)				
Вводные занятия (3ч)				
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1	1	-
2	Освоение с водой. Дыхательные упражнения.	1	1	-
3	Обучение лежанию и скольжению на груди.	1	-	1
Обучение технике плавания (31ч)				
4	Разучивание скольжения (на груди, на спине, на боку).	1	-	1
5	Разучивание второго варианта дыхания (вдох-продолжительный выдох в воду).	1	-	1
6	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди, спине.	1	-	1
7	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	1	-	1
8	Обучение плаванию способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	1	-	1
9	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	1	-	1
10	Закрепление техники дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	1	-	1
11	Согласование движений рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания.	1	-	1
12	Согласование движений рук и ног в кроле на спине	1	-	1
13	Обучения движениям ног при плавании с доской	1	-	1
14	Закрепление движений рук, ног и дыхания в кроле на груди	1	-	1
15	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	1	-	1
16	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
17	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1

18	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	1	-	1
19	Выполнение гребковых движения рук (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	1	-	1
20	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	1	-	1
21	Согласование движения рук с дыханием (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	1	-	1
22	Скольжение на груди с движениями рук	1	-	1
23	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки	1	-	1
24	Плавание способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
25	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	1	-	1
26	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	-	1
27	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
28	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
29	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	1	-	1
30	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	1	-	1
31	Разучивание нового комплекса физических упражнений.	1	-	1
32	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине	1	-	1
33	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине.	1	-	1
34	Эстафеты на воде.	1	-	1
Контрольные нормативы (1ч)				
35	Контрольный урок	1	-	1
Итого часов:		35	2	33

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
2 класс (группа 8 лет)				
Вводные занятия (3ч)				
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1	1	-
2	Освоение с водой. Дыхательные упражнения.	1	1	-
3	Обучение лежанию и скольжению на груди.	1	-	1
Обучение технике плавания (31ч)				
4	Разучивание комплекса упражнений на суше	1	-	1
5	Изучение скольжения (на груди, на спине, на боку).	1	-	1
6	Погружение в воду. Выдох в воду. Всплывание поплавком.	1	-	1
7	Обучение лежанию на груди и на спине, скольжение на груди и на спине	1	-	1
8	Разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси	1	-	1
9	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди, спине.	1	-	1
10	Закрепление техники плавания кролем на груди, спине. Свободное плавание	1	-	1
11	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди , спине.	1	-	1
12	Обучение плаванию способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	1	-	1
13	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
14	Совершенствовать умение выполнять эл-ные гребковые движения в скольжении.	1	-	1
15	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	1	-	1
16	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
17	Дыхание в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем	1	-	1
18	Выполнение гребковых движения рук (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	1	-	1

19	Плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем	1	-	1
20	Согласование движения рук с дыханием (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	1	-	1
21	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
22	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
23	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
24	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	-	1
25	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	1	-	1
26	Закрепить навык плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	1	-	1
27	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
28	Освоение техники учебных поворотов	1	-	1
29	Освоение техники учебных поворотов	1	-	1
30	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
31	Разучивание движений ногами , как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	-	1
32	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	1	-	1
33	Разучивание нового комплекса физических упражнений	1	-	1
34	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине (закрепление)	1	-	1
Контрольные нормативы (1ч)				
35	Контрольный урок	1	-	1
Итого часов:		35	2	33

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
3 класс (группа 9 лет)				
Вводные занятия (3ч)				
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1	1	-
2	Освоение с водой. Дыхательные упражнения.	1	1	-
3	Закрепление навыка лежания и скольжения на груди.	1	-	1
Обучение технике плавания (31ч)				
4	Разучивание комплекса упражнений на суше	1	-	1
5	Закрепление навыка скольжения (на груди, на спине, на боку).	1	-	1
6	Обучение плаванию способом на боку	1	-	1
7	Погружение в воду. Выдох в воду. Всплытие поплавком.	1	-	1
8	Разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси	1	-	1
9	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
10	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди , спине.	1	-	1
11	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	1	-	1
12	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
13	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	1	-	1
14	Выполнение гребковых движения рук (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	1	-	1
15	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1	-	1
16	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1	-	1
17	Плывать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем	1	-	1

18	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
19	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
20	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	-	1
21	Закрепить навык плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	1	-	1
22	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
23	Закрепление техники учебных поворотов	1	-	1
24	Согласование дыхания с движениями руками кролем на груди	1	-	1
25	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
26	Закрепление техники учебных поворотов	1	-	1
27	Разучивание движений ногами , как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	-	1
28	Закрепление движений ногами , как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	-	1
29	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	1	-	1
30	Разучивание нового комплекса физических упражнений	1	-	1
31	Закрепление навыка плавания кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	-	1
32	Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	1	-	1
33	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	1	-	1
34	Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	1	-	1
Контрольные нормативы (1ч)				
35	Контрольный урок	1	-	1
Итого часов:		35	2	33

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
4 класс (группа 10 лет)				
Вводные занятия (3ч)				
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1	1	-
2	Повторить ранее изученные дыхательные упражнения на воде и под водой.	1	1	-
3	Закрепление навыка лежания и скольжения на груди.	1	-	1
Обучение технике плавания (31ч)				
4	Закрепление навыка скольжения (на груди, на спине, на боку).	1	-	1
5	Разучивание комплекса упражнений на суше	1	-	1
6	Погружение в воду. Выдох в воду. Всплытие поплавком.	1	-	1
7	Закрепление навыка плавания способом на боку.	1	-	1
8	Закрепление навыка скольжения с поворотом относительно продольной оси	1	-	1
9	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
10	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди , спине.	1	-	1
11	Закрепление навыка плавания способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	1	-	1
12	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
13	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	1	-	1
14	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди , спине.	1	-	1
15	Закрепить навык дыхания в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.	1	-	1
16	Плавание кролем с доской, выдох в воду с поворотом головы на вдох.	1	-	1
17	Закрепить навык дыхания в скольжении на	1	-	1

	груди и на спине с движениями ногами кролем.			
18	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
19	Совершенствовать технику плавания кролем на груди в полной координации	1	-	1
20	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	1	-	1
21	Закрепить навык плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине.	1	-	1
22	Закрепление техники учебных поворотов	1	-	1
23	Обучение комплексу упражнений на суше.	1	-	1
24	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	1	-	1
25	Закрепление техники движений руками в кроле на спине с различными связками эл-тов	1	-	1
26	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	1	-	1
27	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	-	1
28	Закрепление техники учебных поворотов	1	-	1
29	Закрепление движений ногами, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.	1	-	1
30	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	1	-	1
31	Закрепление навыка плавания с помощью движений ногами дельфином.	1	-	1
32	Совершенствование умения выполнять учебные повороты	1	-	1
33	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине	1	-	1
34	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Оценка умений	1	-	1
Контрольные нормативы (1ч)				
35	Контрольный урок	1	-	1
Итого часов:		35	2	33

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристика деятельности педагога	Характеристика деятельности ученика			
Вводные занятия (3ч)							
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	Инструктаж по технике безопасности. Беседа о правилах поведения в бассейне и раздевалках.	Подготовка и проведение инструктажа.	Лекция, просмотр тематических видеороликов	Беседа, учебный видеоматериал.	Соблюдение ТБ	Устный зачёт
2	Освоение с водой. Дыхательные упражнения.	Погружение в воду. Изучение дыхательных упражнений. Обучение выдоху в воду.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Лекция, демонстрация выполнения упражнения.	Отсутствие страха перед водой умение погружаться в воду.	Практическое выполнение упражнения
3	Обучение лежанию и скольжению на груди.	Выполнение упражнений «Звездочка», «Поплавок», «Стрелочка»	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Научить лежанию на воде. Выполнению упражнения «Стрелочка»	Практическое выполнение упражнения
4	Разучивание скольжения (на груди, на спине, на	Обучение различным видам скольжения	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная	Умение выполнять плавательно-двигательные	Практическое выполнение упражнения

	боку).				демонстрация	действия, заявленные в теме занятия	
5	Разучивание второго варианта дыхания (вдох-продолжительный выдох в воду).	Изучение второго варианта дыхания	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
6	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди, спине.	Обучение попеременному движению ногами кролем в скольжении на груди, спине	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
7	Совершенствовать технику выполнения скольжения на груди, спине.	Совершенствование техники выполнения скольжения на груди, спине.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
8	Обучение плаванию способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	Обучение плаванию способом «кроль на груди». Скольжение на груди с движениями ног.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения

9	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
10	Закрепление техники дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	Закрепление техники дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
11	Согласование движений рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания.	Согласование движений рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
12	Согласование движений рук и ног в кроле на спине	Согласование движений рук и ног в кроле на спине	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
13	Обучения движениям ног при плавании с доской	Обучения движениям ног при плавании с доской	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная	Умение выполнять плавательно-двигательные	Практическое выполнение упражнения

					демонстрация	действия, заявленные в теме занятия	
14	Закрепление движений рук, ног и дыхания в кроле на груди	Закрепление движений рук, ног и дыхания в кроле на груди	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
15	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	Закрепление техники кроля на спине в полной координации	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
16	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
17	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	Плавание кролем с доской, выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения

						занятия	
18	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
19	Выполнение гребковых движения рук (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	Выполнение гребковых движения рук (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
20	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	Скольжение на груди с движением ног способом «кроль».	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
21	Согласование движения рук с дыханием (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	Согласование движения рук с дыханием (стоя на дне в сочетании с ходьбой).	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
22	Скольжение на	Скольжение на	Организация	Выполнение	Объяснение,	Умение выполнять	Практическое

	грудь с движениями рук	грудь с движениями рук	тренировочного занятия.	упражнений.	наглядная демонстрация	плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	выполнение упражнения
23	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
24	Плавание способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	Плавание способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
25	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
26	Плавание кролем с полной координацией	Плавание кролем с полной координацией	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная	Умение выполнять плавательно-двигательные	Практическое выполнение упражнения

	движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	движений, по эл-там и со связкой эл-тов.			демонстрация	действия, заявленные в теме занятия	
27	Обучение комплексу упражнений на суше.	Обучение комплексу упражнений на суше.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
28	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	Совершенствование плавания способом «кроль на спине» с помощью ног и рук.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
29	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
30	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	Закрепление умений плавать кролем на груди и на спине	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме	Практическое выполнение упражнения

						занятия	
31	Разучивание нового комплекса физических упражнений.	Разучивание нового комплекса физических упражнений.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
32	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
33	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине.	Совершенствование умений плавать кролем на груди и на спине.	Организация тренировочного занятия.	Выполнение упражнений.	Объяснение, наглядная демонстрация	Умение выполнять плавательно-двигательные действия, заявленные в теме занятия	Практическое выполнение упражнения
34	Эстафеты на воде.	Проведение эстафеты на воде	Организация эстафеты.	Выполнение упражнений.	-	-	Участие команд в эстафете
Контрольные нормативы (1ч)							
35	Контрольный урок	Выполнение контрольных нормативов	Организация контрольного занятия.	Проплывание дистанции 20 м	-	-	Выполнение нормативов

Материально-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

Основные формы занятий

Основной формой обучения является практическая работа, которая выполняется индивидуально и группами.

Материально-техническое обеспечение

Для организации занятий необходимо:

- плавательные доски;
- колобашки;
- шведская стенка;
- мячи;
- раздаточный материал;
- «рыбки», «шайбы»;
- флипчарт/ маркеры;
- плавательные принадлежности.

Занятия проводятся в бассейне МБОУ СОШ «Школа будущего».

Список литературы

1. Л.П.Макаренко; Н.Е.Калганов; Ю.П.Лукашин; Ю.В.Чуксин-Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ;
2. Н.Ж.Булгакова; Отбор и подготовка юных пловцов;
3. Н.Ж.Булгакова; Игры и развлечения на воде;
4. М.М.Булатова, К.П.Сахновский; Плавание для здоровья;
5. И.В.Дорошенко; Учись плавать.