

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ВЛАДИВОСТОКСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД II ВИДА»

Представлена  
на педагогическом совете  
КГОБУ Владивостокская КШ II вида  
Протокол № 1  
от « 30 » 08 2023г.



**Программа по плаванию детей начальных классов с  
нарушением слуха**

Дополнительная общеобразовательная программа

Возраст учащихся: 7-12 лет  
Срок реализации программы: 2023-2024 год

Составитель  
Учитель по физической культуре  
Воронцова М.А.

г.Владивосток  
2023г.

## **Пояснительная записка к программе по плаванию 1 – 4 классов**

Рабочая программа составлена на основе:

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.  
Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию в школе для детей с нарушением слуха 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.

### **Программа решает следующие задачи.**

Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

Обучать и совершенствовать технику 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.

Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

### **Ожидаемый результат.**

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.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

### **Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

### **Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

Вводная часть 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.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

Положение тела.

Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

#### **Содержание уроков плавания для учащихся 1–4 классов**

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

### **Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

№ Урока, дата	Тема урока	содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
<b>1 класс</b>			
<b>I четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна.		
	Теоретические основы личной гигиены		
	Ходьба. Бег. Подвижная игра.	Ходьба на носках, пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя. Бег с заданным темпом и скоростью Игра «Охотник, зайцы, елки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
	Бег, прыжки. Подвижная игра	Бег змейкой, по диагонали, с максимальной скоростью. Прыжки в длину. Игры: «Воробышки летят»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
	Специальные упражнения на все группы мышц.	Упражнения на мышцы спины, пресса, верхнего плечевого пояса.	Уметь: правильно выполнять специальные упражнения.
	Упражнения на задержку дыхания	Имитация задержки дыхания в воде.	Уметь: выполнять вдох через нос, выдох через рот.
	Специальные упражнения на все группы мышц.	Упражнения на мышцы спины, пресса, верхнего плечевого пояса.	Уметь: правильно выполнять специальные упражнения.
<b>II четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна Упражнения для освоения с водой. Игра	Вход в воду. Умывание в воде, плескание, движения руками по воде. Игра: «Змейка»	Уметь: организованно входить в воду.
	Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки,). Выдохи в воду	Умывание в воде, плескание. Ходьба от поручня, до поручня. Бег змейкой, по диагонали. Разучивание упражнения «пузыри». Игра «змейка»	Уметь: умыться в воде.
	Выдохи в воду. Упражнения на задержке дыхания.	Закрепление «пузырей», разучивание задержки дыхания в воду. Игра «паровозик»	Уметь: выполнять «пузыри».
	Обучение скольжению на груди.	Закрепление задержки дыхания. Скольжение на груди с доской. Игра «паровозик»	Уметь: выполнять задержку дыхания

	Обучение скольжению на спине	Закрепление скольжения на груди Разучивание скольжению на спине с доской Игра «невод»	Уметь: выполнять скольжение на груди с доской
	Изучение правильного выдоха в воду	Вдох через нос, выдох через рот в воду . игра «невод»	
	Скольжения на груди и разным положением рук. Игры в воде.	Скольжение на груди с доской. Игра «невод»	Уметь правильно держать доску
	Скольжения на груди с выдохом в воду.	Скольжение на груди с доской. Игра «пятнашки»	Уметь во время скольжения делать выдох в воду
	Подвижные игры в воде с изученными упражнениями. Подведение итогов четверти	Игра «пятнашки», «невод», «паровозик»	
<b>III четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. скольжения на груди и спине с дыханием. Нырание за предметами.	Скольжение с доской. Доставание предметов со дна игра «пятнашки парами»	
	Изучение движений работы ног на груди у бортика и в скольжении. Игры	Скольжение с доской + работа ногами . Игра «пятнашки парами»	Уметь работать ногами поочередно
	движений работы ног на груди у бортика и в скольжении и с выдохом в воду . Игры	Скольжение с работой ног и выдохом в воду 7 дистанций Игра «карусели»	Уметь одновременно делать выдох и работать ногами
	Изучение движений работы ног на груди с разным положением рук. Игры	Руки в начале доски и в конце доски	Правильно работать ноги в воде
	Положение тела и головы в воде. Скольжение на груди работой ног	На задержки дыхания ,скольжение от бортика к бортику	Правильная работа ног
	« звездочки» на спине	Изучение звездочки с помощью нудла 10 сек. Игра »карусели»	Знать правильное положение тела во время упражнения «звездочка»
	«звездочка» на груди	Закрепление «звездочки» на спине Изучение «звездочки» на груди. По 10 сек. Игра «рыбий хвост»	Держаться на воде в положении «звездочка» на спине
	Кроль на груди	Согласование движений рук и ног.8 дистанций	Правильное выполнение движений рук и ног.
<b>IV четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна Кроль на груди. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Игра «рыбий хвост»	Правильное выполнение движений рук и ног.
	Кроль на спине.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них.	Правильное положение на спине

		Упражнения на дыхание.	
	Кроль на спине.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнения на дыхание. Игра «караси и щука»	Правильно работать ногами.
	Плавание кролем на груди и на спине с ластами	Плавание с ластами по 7 дистанций	Правильная работа ног
	Кролем на груди. (с дыханием под каждую руку)	Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика	Правильная работа рук
	Кроль на груди. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания	7 дистанций Игра «караси и щука»	Согласованная работа ног и рук
	Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания	7 дистанций Игра «караси и щука»	
	Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно	7 дистанций Игра «караси и щука»	
	Игры в воде с мячом. Подведение итогов четверти	Игра с мячом	

## 2 класс

№ Урока, дата	Тема урока	содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
<b>I четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна.		
	Теоретические основы личной гигиены		
	Ходьба. Бег. Подвижная игра	Ходьба на носках, пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя. Бег с заданным темпом и скоростью Игра «Охотник, зайцы, елки»	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
	Бег, прыжки. Подвижная игра	Бег змейкой, по диагонали, с максимальной скоростью. Прыжки в длину. Игры: «Воробышки летят»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке и беге
	Специальные упражнения на все группы мышц.	Упражнения на мышцы спины, пресса, верхнего плечевого пояса.	Уметь: правильно выполнять специальные упражнения.
	Упражнения на задержку дыхания	Имитация задержки дыхания в воде.	Уметь: выполнять вдох через нос, выдох через рот.



	Специальные упражнения на все группы мышц.	Упражнения на мышцы спины, пресса, верхнего плечевого пояса.	Уметь: правильно выполнять специальные упражнения.
<b>II четверть</b>			
	Теоретические основы гигиены пловца. Проверка плавательной подготовленности.	Упражнения на скольжение, задержку дыхания. Выдохи в воду	Правильное выполнение скольжение, правильный хват доски
	Кроль на груди	Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.	Правильная работа ногами
	Кроль на груди	Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	Правильное положение рук
	Кроль на груди.	Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	согласование движений руками и ногами
	«Звездочка»	Изучения упражнения «Звездочка»	Правильное положения тела на воде
	Кроль на спине	Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	Правильное хват доски
	Кроль на спине	Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием	Правильная работа рук
	Кроль на спине	Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без	
	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног.	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног. Проплывание коротких отрезков на задержке дыхания	Правильное дыхание во время плавания
	Игры в воде. Подведение итогов четверти	“Караси и щуки” “Цапля и лягушки” “Волны на море”	

### III четверть

	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна.		
	Кроль на груди.	Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.	Правильная работа ног
	Кроль на груди.	Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием	Правильная работа рук
	Кроль на груди.	Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	Правильное выполнение выдохов в воду
	Кроль на спине.	Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	Правильный хват доски
	Кроль на спине.	Изучение плавания в полной координации. Специальные упражнения.	Правильные движения руками и ногами
	Свободное плавание. Эстафеты на воде. Подведение итогов четверти.	Эстафеты	

### IV четверть

	Инструктаж по ТБ.	Правила поведения на уроках и в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди и на спине.	
	Кроль на груди.	Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	
	Кроль на груди.	Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	
	Кроль на спине	. Теоретические основы плавания кролем на спине.	

		Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием	
	Кроль на спине.	Изучение согласованной работы рук и ног с дыханием.	
	Кроль на спине и на груди.	Проплывание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику	
	Кроль на груди и на спине.	Изучение плавания в полной координации.	
	Кроль на груди и на спине.	Специальные упражнения. Проплывание коротких отрезков.	
	Кроль на спине и на груди.	Плавание в полной координации 4x12м.	
	Эстафеты .Подведение итогов четверти	Эстафеты	

### 3 класс

Дата	Тема урока	содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
<b>I четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания.	Правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца, Особенности водной среды	
	Кроль на груди.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	
	Кроль на спине.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	
	Кроль на груди и на спине.	Скольжение – спецупражнения. Проплывание серии отрезков по 12,5м. Игры с доставанием предметов со дна.	Правильное дыхание
	Кроль на груди.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета	согласование движений руками и ногами
	Кроль на спине	Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета	согласование движений руками и ногами

	Кроль на груди.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков	согласование движений руками и ногами
	Кроль на спине.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков	
	Контрольный урок.	Плавание вольным стилем 2х12,5м с учетом техники. Игры с мячом	Уметь плавать вольным стилем
<b>II четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы: «Значение плавания в жизни человека».	
	Кроль на груди и на спине.	Движения руками в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.	Движения руками в согласовании с дыханием
	Кроль на груди	Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику спецупражнения	Согласование движений руками и ногами с дыханием
	Кроль на спине.	Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику спецупражнения	
	Кроль на груди и на спине.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 8	
	Контрольный урок.	Плавание вольным стилем с учетом техники. Игры	
	Свободное плавание. Подведение итогов четверти.		
<b>III четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы способов плавания.	
	Кроль на груди.	Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук на технику	Правильная техника дыхания
	Кроль на спине.	Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук на технику.	Правильное выполнение движений ног и рук
	Кроль на груди и на спине.	Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в	

		полной координации отрезков 8	
	Брасс.	Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде	
	Брасс.	Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры с нырянием.	
	Брасс.	Изучение работы рук брассом облегченным способом. Эстафета вольным стилем.	
	Кроль на груди и на спине.	Плавание по элементам. Проплывание в полной координации. Игры.	
	Контрольный урок.	Проплывание м кролем на груди или на спине без учета времени	
	Свободное плавание. Эстафеты. Подведение итогов четверти	Эстафеты	
<b>VI четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ.		
	Теоретические основы плавания дельфином.	Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами	
	Дельфин.	Изучение движений ногами. Спецупражнения на скольжение	
	Кроль на груди и на спине.	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков	
	Контрольный урок.	Проплывание дистанции кролем на груди или на спине с учетом техники. Подведение итогов четверти	

## 4 класс

### I четверть

№ Урока, дата	Тема урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания.	правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы: «Влияние плавания на организм человека». Особенности водной среды	
	Кроль на спине.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	Правильное движение ног
	Кроль на груди и на спине.	Скольжение – спецупражнения. Проплывание серии отрезков. Игры с доставанием предметов со дна.	
	Кроль на груди.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8	Правильное движение ног
	Кроль на спине.	Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8	Правильное движение ног
	Кроль на груди.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4	
	Кроль на спине.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4	
	Контрольный урок.	Плавание кролем на груди или на спине без учета времени. Игры с мячом	
	Игры в воде.	Нырание в глубину. Подведение итогов четверти	
<b>II четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца	
	Кроль на груди и на спине.	Попеременное плавание с помощью ног с разным положением рук	
	Кроль на груди и на спине.	Движения руками с поддерживающими средствами в согласовании с	

		дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.	
	Кроль на груди.	Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику. Спецупражнения. Обучение поворотам.	
	Кроль на спине.	Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику. Спецупражнения. Обучение поворотам.	Правильное движение ног
	Кроль на груди и на спине.	Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4	Правильное движение ног
	Контрольный урок.	Плавание кролем на груди или на спине с учетом техники. Игры	
	Свободное плавание.	Подведение итогов четверти.	
<b>III четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания,	правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы.	
	Кроль на груди и на спине.	Плавание с помощью ног с разным положением рук. Спецупражнения.	Правильное движение ног
	Кроль на груди.	Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук на технику	Правильное движение ног
	Кроль на спине.	Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук на технику	Правильное движение ног
	Кроль на груди и на спине.	Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в полной координации отрезков 8	
	Брасс.	Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.	Правильное движение ног
	Брасс.	Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке	Правильное движение ног

		дыхания и без. Игры с нырянием.	
	Брасс.	Изучение работы рук облегченным способом. Проплывание отрезков 8	Правильное движение ног
	Брасс	Изучение работы ног. Имитационные упражнения на суше и в воде, стоя у бортика. Плавание вольным стилем	Правильное движение ног
	Контрольный урок.	Проплывание вольным стилем без учета времени	
	Свободное плавание. Эстафеты. Подведение итогов четверти		
<b>VI четверть</b>			
	Инструктаж по ТБ на уроках плавания,	правила поведения в раздевалках бассейна.	
	Теоретические основы плавания дельфином.	Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами	Правильное движение ног
	Дельфин	Изучение движений ногами. Спецупражнения на скольжение	Правильное движение ног
	Дельфин.	Изучение движений руками. Спецупражнения. Плавание в ластах.	Правильное движение ног
	Контрольный урок.	Проплывание вольным стилем с учетом техники. Игры с мячом. Подведение итогов четверти	Правильное дыхание