

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕВДСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА ИМ.В.С.ВОРОНИНА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

М.А. Достанко

*М.А. Достанко* 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Автор-составитель:

Ляпаева Наталья Сергеевна

инструктор по физической культуре

п. Ревда  
2021г

## **Общие положения**

### **Текст:**

Авторы-составители:

Программа подготовлена:

Ляпаева Н.С., инструктор плавательного бассейна

Срок реализации программы: 1 год.

Настоящая программа является 1-годичной программой дополнительного образования. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая редакция программы одобрена Методическим советом и утверждена к реализации.

### ***Возраст участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.***

Рекомендуемый минимальный возраст определен в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей-СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденные Постановлением Главного государственного врача РФ от 3 апреля 2003 г № 27он установлен с 7 лет.

Настоящая программа по плаванию реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Плавание** представляет собой относительно самостоятельное, сложное организованное, целостное, общественно - педагогическое образование динамического характера.

### **Актуальность программы**

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека - тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде также оказывают свое положительное влияние на организм.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры тела человека, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50—80% больше тепла, чемна воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза большей, чем воздух). Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям.

Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

### ***Прикладное значение плавания.***

Умение плавать - жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

## **Цели и Основные задачи**

### **Цели:**

- формирование у обучающихся навыков умения плавать;
- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей обучающихся.
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

Исходя из поставленной выше цели определяются следующие **задачи**:

#### *Обучающие:*

- овладение жизненно необходимым навыком плавания
- обучение основам техники всех способов плавания, широкому кругу двигательных навыков и как следствие достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся
- обучение основам инструкторской и судейской практике по плаванию
- обучение основам физиологии и личной гигиены, профилактике простудных заболеваний и травматизма.

#### *Развивающие:*

- укрепление здоровья и закаливание, профилактике вредных привычек
- устранение недостатков физического развития
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- развивать творческие и тактические способности

#### *Воспитательные:*

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**1.1 Планируемые результаты** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.

После прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся должны **знать**:

- ✓ плавательную терминологию;
- ✓ основные закономерности взаимодействия с водой.

#### **Уметь:**

- ✓ выполнять основные технические элементы при плавании, как в упражнениях, так и в полной координации;
- ✓ активно применять знания и умения в познавательной и предметно-практической деятельности.

**Овладеть** жизненно необходимым навыком плавания, и владеть широким кругом двигательных навыков.

#### *Иметь представления:*

- Основные способы плавания;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

## 1.2 Контрольные нормативы

Таблица 1

Оценка уровней плавательной подготовленности (по Комаровой Л.Г.)

Уровни плавательной подготовленности	Способы реализации плавательной подготовленности	Скорость, м/мин	
		мужчины	женщины
Высокий	Кроль на груди с полной координацией движений	45-55	40-55
	Кроль на спине с полной координацией движений	42-50	-
	Брасс с полной координацией движений	42-45	35-45
Выше среднего	Кроль на груди без выдохов в воду	35-40	30-35
	Кроль на спине с движением ногами брассом	30-32	30-32
	Брасс без выдоха в воду	35-40	33-40
Средний	Кроль на груди с движением ногами брассом без выдоха в воду	30-32	-
	Кроль на спине с движениями одними ногами	28-30	25-28
	Брасс з выдоха в воду с хлестным движением обеих ног	27-30	25-30

Ниже среднего	Кроль на груди безвыноса рук	20-25	-
	Кроль на боку с гребковым движениемодной рукой	22-25	20-25
	Плавание на боку с хлестным движениемобеих ног и поддерживающими движениями рук	27-30	23-28
Низкий	Кроль на груди с движениями одними ногами и поддерживающими движениями рук	Более 20	Более 15
	Плавание на боку с хлестным движениемобеих ног	Более 22	Более 17

Согласно рекомендаций Л.Г.Комаровой выделяют 3 вида интенсивности плавательной нагрузки: низкую среднюю и высокую ( таблица 2).

Таблица 2

### Шкала оценки интенсивности нагрузок в плавании

Интенсивность нагрузки	показатели	20-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	Более 60 лет
Низкая	ЧСС уд/мин	Менее 120	Менее 110	Менее 100	Менее 90	Менее 80
	АД мм.рт.ст.	Без изменений или снижение				
Средняя	ЧСС уд/мин	120-130	110-120	100-110	90-100	80-90
	АД мм.рт.ст.	Повышение не более 20 мм рт.ст.				Или без изменений
высокая	ЧСС уд/мин	Более 130	Более 120	Более 110	Более 100	Более 90

АД мм.рт.ст.	Повышение более 20 мм рт.ст.
-----------------	------------------------------

**Примечание:**

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

**Результаты освоения содержания программы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Плавание»**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

***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;

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

***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;

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- 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 обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, также как 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;

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

***В области эстетической культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- 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

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

***В области эстетической культуры:***



- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  
***В области коммуникативной культуры:***
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  
***В области физической культуры:***
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Содержательный раздел

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

Теоретический материал изучается во время бесед. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

- 1) Сообщение обучающимся знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Гигиена тела, одежды и обуви. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 2) Правила плавания и техника безопасности
- 3) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Особенности строения органов и развитие функций организма человека. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций человека.

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств.

Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

*Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде*

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Основные стили плавания. Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс).

Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет. Основные свойства воды, определяющие требования к технике плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 1. Вхождение в воду

По трапу бассейна.

### 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой

#### *Передвижение по бассейну*

- 1) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 2) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

#### *Погружения под воду*

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием, обручем, пенопластовой доской.

#### *Выдохи в воду*

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

#### *Всплывание и лежание*

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- 5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- 6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

#### *Скольжение*

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.

## **2.Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

## **3.Изучение техники плавания кролем на спине**

### ***Упражнения на суше.***

- Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног кролем на спине, дыхание произвольное.
- То же упражнение лежа на скамейке и свесив ноги.
- Стоя на одной ноге, движения другой ногой как при плавании кролем на спине.
- Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.
- Стоя, одновременные движения прямых рук через стороны до бедер.
- Попеременные движения рук.
- Стоя, имитация движений рук кролем на спине, дыхание произвольное.
- Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).
- Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте мелкими быстрыми шагами, дыхание произвольное.

### ***Упражнения в воде.***

1. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно. движения ног, как при плавании кролем на спине.
2. Ноги кроль на спине с опорой рук о доску
3. Безопорное плавание кролем на спине с помощью одних ног (руки прижаты к туловищу).

4. То же, но с различными положениями (рук одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты за головой), дыхание произвольное.
5. Стоя в воде, имитация гребка кролем на спине.
6. То же, попеременно двумя руками.
7. В безопорном положении на спине выполняем гребок одной рукой, другая рука прижата к туловищу.
8. В безопорном положении на спине согласование движений рук.
9. То же с дыханием (во время гребка одной рукой вдох, другой - выдох).
10. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука прижата к туловищу (вытянута за головой), дыхание произвольное.
11. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (за головой).
12. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
13. Согласование попеременных движений рук с движениями ног кролем на спине.
14. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием.
15. Плавание кролем на спине в полной координации с заданным дыханием.

#### **4. Изучение техники плавания кролем на груди**

##### ***Упражнения на суше.***

1. Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.
2. Стоя, имитация движений кролем на груди без дыхания.
3. То же упражнение в ходьбе.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук кролем, дыхание произвольное.
5. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движения одной руки и дыхания.
6. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
7. Согласование движений рук и ног при ходьбе на месте.
8. Согласование движений рук, ног и дыхания при ходьбе на месте и при ходьбе вперед.

##### ***Упражнения на воде.***

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения ног, как в кроле на груди, дыхание произвольное.
2. То же с прямыми руками
3. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
4. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног и дыхания.
5. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
6. То же упражнение, но выдох выполняется в воду.
7. Разноименное положение рук, вдох через сторону.
8. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на груди с

различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, другая прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.

9. Стоя в положении наклона вперед, голова над водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.
10. То же упражнение, лицо опущено в воду.
11. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. 12. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук с дыханием, как в кроле на груди.
13. Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
14. В безопорном положении, согласование движений одной рукой с движениями ног кролем на груди, лицо опущено в воду.
15. Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т. д.
16. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног, свободная рука вытянута вперед (прижата к туловищу), лицо опущено в воду, дыхание задержано.
17. То же с поочередным выполнением гребков руками и задержкой их в исходном положении (впереди).
18. Согласование движений рук кролем на груди с задержкой дыхания. 19. В безопорном положении - согласование движений левой (правой) руки с движениями ног и дыханием, свободная рука впереди (прижата к туловищу).
20. То же с поочередным выполнением гребков руками с задержкой их в исходном положении (впереди).
21. Согласование попеременных движений рук с дыханием и движениями ног кролем.

## **5. Изучение техники плавания брассом**

### ***Упражнения на суше.***

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.
2. Те же движения, лежа на скамейке.
3. Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.
4. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

### ***Упражнения на воде.***

1. Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное
2. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
3. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное

4. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
5. Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.
6. Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
7. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано
8. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
9. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
10. Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду - выдох и т. д.
11. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
12. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
13. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
14. В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
15. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

## Календарно-тематический планирование

№ урока		Тема урока	Тип урока	Вид деятельности занимающихся	Формы диагностики и контроля на уроке
с начала года	дата				
1		Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма	Урок актуализации знаний и умений	Изучение требований техники безопасности	Визуальная оценка техники плавания
2-3		Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине по элементам и в целом	Визуальная оценка техники работы ног
4-5		Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине по элементам и в целом.	Визуальная оценка техники работы ног и рук
6-7		Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на груди по элементам и в целом	Визуальная оценка техники плавания
8-9		Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на груди.	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на груди по элементам и в целом	Визуальная оценка техники
10-11		Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на спине	Урок контроля знаний и умений		
12-13		Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на спине	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине	Визуальная оценка техники работы ног
14-15		Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на спине	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине	Визуальная оценка техники работы рук, ног



16-17		Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на спине	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине по элементам	Визуальная оценка техники плавания
18-19		Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на спине.	Комбинированный урок	Плавание способом кроль на спине	Визуальная оценка техники плавания
20-21		Подбор комплекса специальных физических упражнений	Урок контроля знаний и умений		
		для освоения стиля плавания брасс			
22-23		Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле плавания брасс	Комбинированный урок	Плавание способом брасс.	Визуальная оценка техники работы ног
24-25		Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле брасс	Комбинированный урок	Плавание способом брасс.	Визуальная оценка техники работы рук
26-27		Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле брасс	Комбинированный урок	Плавание способом брасс	
28-29		Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания брасс	Урок систематизации и обобщения знаний и умений	плавание стилем брасс	Визуальная оценка стиля плавания брассом
30-32		Свободное плавание	Комбинированный урок	Плавание различными стилями	Визуальная оценка различных способов плавания

