

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

«РАССМОТРЕНО»:

На заседании ШМО

Протокол № 7

От «08» 08 2019г.

Руководитель

В.А. Ковалева  
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР

В.А. Савицкая  
(подпись, расшифровка)

«09» 08 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «Гимназия  
№ 18 имени И.Я. Илюшина»

Л.В. Ялышева

Приказ № 84-0

От «30» 08 2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
(учебный предмет)

для 10 класса

2019-2020 учебный год  
(срок реализации)

Учителя:

Мартынова Анна Борисовна,  
Докарева Марина Валентиновна  
учителя физической культуры  
высшая квалификационная категория

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС), [Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. N№1576-1578](#), на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на учащихся 10-х классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **102-105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета «Физическая культура»** в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на ступени основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в 10-х классах необходимо решение следующих **задач**:

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;

- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с. Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

**Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:**

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

**Самоконтроль** – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс.

**Педагогический контроль** решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на основе принципов дидактики и строгой индивидуализации нагрузки.

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

### **Врачебный контроль.**

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования учащихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

**Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.**

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.

Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности

занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска учащегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности учащихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

**Итоговый контроль** - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.») являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

-Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

-Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа,2009.;
- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа,2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

**Основная** медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

**Подготовительная** медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

**Специальная** медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

**Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.**

**С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.**

**Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:**

\*для *зала* – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь( кеды, кроссовки).

\*для *улицы* (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

\*для *лыжной подготовки* (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

\*для *бассейна* – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

**При пропуске уроков физической культуры** учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой ( 3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

**Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно** находиться в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.

Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым учащимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя ( рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики( упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

**Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень

овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым (теория) составляющим физической подготовки учащихся:**

#### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

#### **«оценка 5»**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

#### **«оценка 4»**

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

#### **«оценка 3»**

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на



практике

**«оценка 2»**

За незнание материала программы

## **II. Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

**«оценка 5»**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

**«оценка 4»**

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

**«оценка 3»**

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

**«оценка 2»**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### **Структура рабочей предметной программы:**

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

## **2.Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре для 10-х классов:**

### ***Обучающийся научится:***

Знать:

- Правила поведения и техника безопасности в бассейне на уроке плавания.
- Личная гигиена обучающегося при посещении бассейна. Физическая культура как предмет.
- Основные формы и виды физических упражнений.

- Физические способности человека. Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние физических упражнений на образ жизни человека. Физические упражнения и спорт в профилактике заболеваний. Физические способности человека.
- Плавание как физическое упражнение. Прикладное плавание. Правила по технике безопасности в открытых водоемах. Способы спасения и транспортировка пострадавшего на воде. Первая доврачебная помощь пострадавшему на воде.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и предупреждение травматизма.
- Современные Олимпийские игры и физкультурно-массовое движение.
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.
- о способах плавания;
- о правила соревнований;

Уметь:

- 100м кроль на груди с оценкой техники плавания
- 100м кроль на спине с оценкой техники плавания
- 100м брасс с оценкой техники плавания
- 50м дельфин с оценкой техники плавания
- 50м кроль на груди
- 50м кроль на спине
- 50м брасс
- 100м кроль на груди
- 100м кроль на спине
- 100м брасс
- Плавать на выносливость 200м, 400м кролем на груди
- Плавать на выносливость 200м кролем на спине
- Плавать на выносливость 200м брассом
- Плавать на выносливость 1000м способом по выбору
- Выполнять поворот кролем на груди
- Выполнять поворот кролем на спине
- Выполнять поворот брассом
- Выполнять стартовый прыжок кролем на груди
- Выполнять стартовый прыжок кролем на спине
- Выполнять стартовый прыжок брассом

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- участвовать в соревнованиях;
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

### ***3. Содержание учебного предмета.***

Распределение программного материала представлено 2 -мя разделами:

#### **I раздел 3 часа**

Вводный инструктаж. Первичный и-ж по т/б. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности в бассейне на уроке плавания (ИОТ-020). Личная гигиена обучающегося при посещении бассейна. Основы знаний – 1 час

Здоровье. Здоровый образ жизни. Вредные привычки. Влияние физических упражнений на образ жизни человека. Физические упражнения и спорт в профилактике заболеваний.

Современные Олимпийские игры и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований– 2 часа

#### **II раздел 48 часов.**

Прикладное плавание. Спасение пострадавшего на воде. Транспортировка. Доврачебная помощь. Способы спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

**Итого: 51 час**

**Первая часть состоит из следующих разделов:**

**Техника безопасности на уроках плавания- 2 часа**

- Обучающийся допускается к занятиям плаванием только с разрешения врача и при наличии принадлежностей для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки), плавательных принадлежностей (плавок/купальника, плавательной шапочки и плавательных очков).
- До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без одежды). Надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения учителя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Вход и выход из воды разрешается только по команде учителя.
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в помещении бассейна и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, мешать плыть другим, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах, бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков.

## **Знания о физической культуре – 1 час**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических

качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Вторая** часть состоит из следующих разделов:

**Прикладное плавание. Спасение пострадавшего на воде. Транспортировка. Доврачебная помощь. Способы спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Водная среда оказывает дополнительное воздействие на организм человека и создает специфические условия при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Для их успешного проведения необходимо знать и учитывать предполагаемый эффект для целенаправленного воздействия на органы и функции человека.

При нахождении человека в воде, в его организме происходят многочисленные изменения, которые определяются её физическими, химическими и биологическими свойствами. Как вид физических упражнений плавание имеет характерные специфические особенности.

**Во-первых**, человек выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, то есть, не имеет твердой опоры, что увеличивает двигательные возможности занимающегося. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, способствуя развитию отдельных органов и систем организма.

**Во-вторых**, тело находится в относительно невесомом состоянии, а его вес уравнивается подъемной силой воды. Невесомость и плавучесть тела человека обусловлена выталкивающими силами воды.

**В-третьей**, характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Во время выполнения циклических движений, при таком положении тела, значительно облегчается функционирование некоторых внутренних органов (сердца, печени, почек и др.).

**Основные технические приемы в плавании.**

**Прикладное плавание** — это важная часть обучения занимающихся разного возраста и физической подготовленности в целях формирования готовности к оказанию помощи товарищу на воде и под водой. Это способность удерживать равновесие в воде и выполнять определенные действия для спасения жизни. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов передвижения по воде, которая отличается некоторыми особенностями для осуществления каких-либо целей.

**Прикладное плавание применяется в определенных случаях:**

- спасение утопающего;
- оказание помощи спортсменам, уставшим и истощенным во время соревнований;
- заплывы при экстремальных погодных условиях;
- транспортировка каких-либо грузов;
- заплыв через переправы;
- поднятие груза со дна.

**Прикладное плавание состоит из:**

- прыжков в воду;
- ныряния на глубину;
- плавания под водой;
- передвижения спортивными способами, совмещенными стилями и самобытными техниками.

Цели прикладного плавания, чаще всего, осуществляются с применением отдельных движений стилей плавания или их комбинированным выполнением.

**Техника передвижения в прикладном плавании**

Техническая часть и комбинация отдельных движений определяется ситуацией, в которой необходимо использование прикладного плавания для максимально быстрого достижения цели.

**Элементы стилей:**

1. Брасс на спине. Основан на расположении пловца в воде на спине, и выполнении циклических движений: руками - одновременные гребки (симметричные друг друга), ногами - толчки (одновременные) и цикл дыхания (один вдох и один выдох). Такой способ применяется при заплывах на значительные расстояния и для отдыха в воде. Иногда для передвижения используются только ноги, когда руки держат предмет или пострадавшего.
2. Плавание на боку. Расположение в воде - на одном боку, половина головы полностью находится в воде, корпус слегка поворачивается в сторону. Двигательный цикл основан на паре движений рук (асимметричных друг

другу), одного движения ног (одновременного), и цикла дыхания. Рабочая сила организуется движением нижних конечностей. Техника удобна для передвижения в одежде на больших расстояниях. В этом случае также можно перевозить пострадавшего человека или транспортировать груз.

3. Кроль на груди без выноса рук. Голова человека располагается над поверхностью воды. Техника применяется для плавания в одежде.
4. Кроль на спине без выноса рук. Техника подходит для перевозки различных вещей и пострадавших людей, и во время отдыха при иных способах передвижения. Руками выполняются характерные движения: ладони поворачиваются вниз, мизинцы оттопыриваются по сторонам, совершается быстрый гребок в направлении бедер с разворотом ладоней к корпусу.

Элементы комбинированного (совмещенного) плавания состоят из отдельных движений всех спортивных способов плавания. Обычно используется движение рук брассом и ног кролем. Это наиболее эффективный и быстрый способ передвижения.

### **Спасение тонущего человека**

1. Вход в воду. Точка входа должна располагаться максимально близко к месту утопления.
2. Подплыв к пострадавшему, используется наиболее скоростной способ – кроль на груди. Голова при этом располагается над поверхностью воды, чтобы сохранить максимальный обзор. Приближаться к спасаемому человеку лучше сзади во избежание захвата.
3. Поиск пострадавшего под водой. Определив точку погружения человека, выполняется ныряние. Достигнув дна, следует осмотреться вокруг, постепенно расширяя радиус осмотра. В перерывах между погружениями, спасатель выполняет гипервентиляцию легких для восстановления дыхания. Поднимать утопающего необходимо за подмышки со стороны спины.
4. Устранение захватов. В паническом состоянии утопленники нередко стараются крепко захватить спасателя, тем самым препятствуя работе. Если захват совершен за руку, то можно не избавляться от него, а тащить человека к берегу за эту руку. В иных ситуациях захваты следует устранять.
5. Транспортировка утопающего. Вне зависимости от состояния пострадавшего, транспортировка производится на спине, чтобы жидкость не касалась лица. Применяются такие техники прикладного плавания, как брасс на спине и груди, плавание на боку. В некоторых случаях возможны совместные действия двух спасателей.
6. Оказание первой помощи.

**Первая доврачебная помощь включает выполнение следующих действий:**

- обработка ран;
- остановка кровотечения;
- вызов скорой помощи;

- реанимационные мероприятия;
- эвакуация потерпевшего из опасной зоны;
- транспортировка пострадавшего к месту прибытия скорой помощи.

Существуют определенные правила оказания доврачебной помощи, от выполнения которых зависят жизни пострадавших. Среди важнейших положений оказания первой помощи выделяют срочность. Состояние пострадавшего зависит от своевременности, оказанной ему помощи.

### **Поочередность выполнения действий доврачебной помощи**

Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим должно быть последовательным. Для этого следует выполнять такие действия:

1. Прекратить воздействие на организм пострадавшего тех повреждающих факторов, которые несут угрозу здоровью, жизни человека. Для этого необходимо удалить человека от воздействующего электрического тока, высокой температуры, воды, зараженной атмосферы. Обязательно следует провести оценку состояния пострадавшего.
2. Провести все важные мероприятия, необходимые для спасения пострадавшего. Выполнять действия нужно в определенном порядке, все зависит от срочности их оказания (восстановление проходимости дыхательных путей, проведение искусственного дыхания, массажа сердца, остановка кровотечения, иммобилизация перелома, вывиха, накладывание повязки и т. д.
3. Поддержание основных жизненных функций у пострадавшего так долго, как потребуется (до приезда скорой).
4. Вызвать скорую помощь, транспортировать травмированного человека в ближайший мед пункт.

### **Оказание доврачебной помощи при утоплении**

Первым делом требуется вытащить пострадавшего на берег, из бассейна после чего должно последовать оказание первой помощи при утоплении. Важно знать основные и неложные правила, которые помогут спасти человеку жизнь:

1. Первым делом требуется отчетливо определить пульс и наличие признаков дыхания у пострадавшего.
2. Обязательно вызвать карету скорой помощи, а до приезда проводить все необходимые мероприятия для поддержания показателей жизнедеятельности организма.
3. Необходимо положить человека на горизонтальную поверхность на спину, аккуратно разместить голову, положить под шею валик.
4. Избавить пострадавшего от остатков мокрой одежды, попытаться восстановить нарушенный теплообмен (по возможности согреть пациента).
5. Очистить нос и ротовую полость человека без сознания, обязательно вытянуть язык, избегая тем самым усугубления приступа удушья.



6. Реализовать одну из методик искусственного дыхания - «рот в рот» и «изо рта в нос» (если удастся разжать челюсть пострадавшего при утоплении).
7. Реанимационные мероприятия при утоплении важно проводить со знанием дела, иначе человеку можно только навредить, усугубить его состояние.

**Кроль на груди.** Плавать спортивным способом кроль на груди стали в начале 20 века. В настоящее время это самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Популярность его объясняется и тем, что он используется при игре в водное поло, синхронном плавании и при плавании в естественных водоёмах.

При плавании кролем на груди положение тела горизонтальное, лицо опущено в воду; туловище лежит свободно, без напряжения. Ноги вытянуты свободно.

Равномерно и быстро ими поочередно работают сверху вниз и снизу вверх. При нажиме на воду сверху нога слегка сгибается в колене под сопротивлением воды, а, понимаясь вверх, - выпрямляется и нажимает на воду снизу. Ровные, непрерывные движения ног – признак хорошей техники, поэтому рекомендуется много плавать с доской в руках, производя движения одними ногами.

Руки заносят над водой вперед и поочередно производят гребки. В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем она свободно опускается в воду без шлепка.

Когда рука полностью погружается в воду, движение её постепенно ускоряется и достигает наибольшей скорости в середине гребка. Пальцы должны быть немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды локтем вверх у самого тела, после чего отводят в сторону и проносят вперед. Кисть руки проходит у самой поверхности воды.

Наиболее распространенным способом согласования движения рук и ног является способ, при котором шесть ударов ногами приходится на два полных движения руками. При плавании способом кроль лицо погружено в воду и нормальное дыхание в этих условиях невозможно. Для вдоха надо повернуть голову, чтобы рот оказался над поверхностью воды. Дыхание с поворотом головы влево выполняется так: в то время, когда левая рука при гребке находится сзади, а правая вытянута вперед, голова поворачивается влево настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды; в этот момент делают вдох. Когда голова поворачивается

лицом вниз, выполняют полный энергичный выдох в воду. Заканчивают его к моменту начала поворота головы для нового вдоха, причем делать это можно через рот и через нос одновременно.

### **Упражнения для изучения техники плавания на груди.**

На суше:

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

В воде:

Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.

**Кроль на спине.** Основное отличие кроля на спине от других способов плавания – в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). Положение тела при плавании способом кроль на спине – горизонтальное. Ноги движутся почти так же, как и при плавании кролем на груди, - они производят без напряжения частые нажимы на воду, преимущественно снизу вверх. Руки свободно проносят по воздуху вверх – в стороны и мягко опускают в воду несколько шире плеч. Рукой гребут с ускорением; в средней части гребка рука сгибается. Руки движутся непрерывно. Когда правая проносится по воздуху, левая в это время гребет, и т.д. Вдох при плавании кролем на спине производится во время гребка одной рукой через рот, выдох – через нос в момент гребка другой рукой.

### **Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.**

На суше:

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх), то же, но выполняя до бедер гребок одной рукой, двумя руками одновременно.

**Брасс.** По скоростным показателям брасс уступает всем остальным способам плавания. Зато он имеет большое значение в прикладном плавании. Брасс позволяет человеку плыть бесшумно, преодолевать большие расстояния, транспортировать пострадавшего и различные предметы. Брасс применяется также при плавании под водой. При плавании способом брасс тело пловца лежит в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены и обращены ладонями вниз. Ноги вытянуты и сомкнуты. Из этого положения кисти рук поворачиваются наружу, затем обе руки одновременно начинают гребок в стороны и слегка вглубь и гребут по линии плеч. В конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются вниз, кисти сближаются и руки двигаются в исходное положение. В это время ноги подготавливаются к гребку, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, затем стопы и голени разводятся в стороны, и в момент выпрямления рук ноги делают энергичный гребок в стороны назад и друг к другу. После гребка тело скользит вперед в исходное положение. Вдох делают через рот в начале гребка руками, а выдох – в остальное время движения.

#### **Упражнения для изучения техники плавания брассом.**

На суше:

И.п. – сидя на полу или гимнастической скамейке, руки в упоре сзади (массу тела перенести на руки), ноги прямые, вместе, носки оттянуты. По команде «Подтянуть – в стороны - вместе – пауза» учащиеся выполняют одновременные движения двумя ногами, как при плавании брассом.

В воде:

Упражнения с доской и без доски для рук, ног в плавании способом брасс. Плавание в полной координации.

#### **Баттерфляй (дельфин).**

При плавании баттерфляем ноги спортсмена движутся синхронно и одновременно, а руки после движения в воде до бёдер проносятся одновременно над водой.

Сейчас пловцы применяют более скоростную разновидность баттерфляя – дельфин, в котором к измененным, напоминающим технику движений рук при плавании

кролем на груди, одновременным и симметричным движением рук и ног добавляются также и волнообразные движения туловища, способствующие более рациональной работе рук и ног.

При плавании способом дельфин пловец лежит на груди, линия плеч от начала первых движений после старта и поворота параллельна поверхности воды. Руки и ноги двигаются одновременно и симметрично. Соотношение движений руками и ногами произвольно.

При поворотах и во время финиша пловец касается стенки бассейна обеими руками одновременно, плечи горизонтально.

После старта и поворотов, а также при прохождении дистанции спортсмену разрешается выполнять под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вывести пловца на поверхность.

Движения руками можно условно разделить на три части: **вход рук в воду, гребок, выход рук из воды и пронос их по воздуху над поверхностью воды.**

Ноги и туловище при плавании дельфином совершают непрерывные движения вверх-вниз. Условно движения ногами можно разделить на **подготовительные и рабочие.**

### **Старты.**

В спортивном плавании старт имеет большое значение, так как от него тоже зависит результат, который может показать пловец. При плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем старт выполняется с тумбочки, при плавании на спине – из воды.

По свистку стартера пловец становится на тумбочку у заднего среза. После второго свистка подходит к переднему краю тумбочки и занимает исходное положение. При этом ступни расположены параллельно, расстояние между ними – 10 – 15 см, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях под углом примерно 150\*, руки отведены назад. Голова чуть приподнята вверх. По стартовому сигналу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед-вверх и прыгает в воду. Тело в полете выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты.

### **Упражнения для изучения техники старта**

На суше:

И. п. – старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед).

Выпрыгивая вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде:

Встать на край бортика, пальцами ног упереться в край, руки вытянуть вверх, ладони соединить, голова между руками.

Согнуть ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду.

### **Старт из воды.**

Войти в воду, подплыть к месту старта, повернуться лицом к стенке бассейна и взяться руками за специальные поручни хватом сверху.

Затем установить стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды.

Отталкиваясь руками и ногами от стенки бассейна, активно разогнуть ноги во всех суставах. Руки в момент толчка вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад, ноги выпрямляются и соединяются.

*Название раздела и тем учебного предмета - 10 класс.*

**4- 10 урок. Тема :**

***Способы и приемы спасения и транспортировки тонущего***

***Оказание первой доврачебной помощи***

***Кроль на груди.***

**11- 20урок. Тема : Техника плавания кролем на груди – 10 часов**

В воде:

Плавание на координацию движений с задержкой дыхания ; с двухсторонним дыханием (вдох на каждый второй или четвертый гребок); с высоко поднятой головой, на «сцеплении»; плавание с помощью движений ног с различным положением рук; с помощью движений ног и одной руки.

***Кроль на спине .***

**21- 29 урок. Тема : Техника плавания кролем на спине – 9 часов**

В воде:

Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди, спине.

Дистанционное плавание . Плавание кролем на спине в полной координации.

Плавание на координацию движений ;

Сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук; плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног.

***Брасс.***

**30 -41 урок. Тема: Техника плавания – брасс 12 часов**

На суше:

Здесь и далее: построение класса, расчет, проверка присутствующих, общеразвивающие упражнения.

В воде:

Плавание с помощью движений ног и рук; плавание с оптимальной амплитудой движений руками и ногами; энергичное выполнение гребка руками; плавание брассом, согласуя разное количество гребков рук и ног. Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кролем на груди «маятником», кролем на спине и брассом.

***Баттерфляй.***

**42 -47 урок. Тема: Изучение способа спортивного плавания – баттерфляй 6 часов**

В воде:

Баттерфляй: плавание с помощью движений рук, ног; согласование движений рук, ног и дыхания; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыхание через один – три цикла, с дыханием на каждый цикл движений рук (постепенно длина и количество отрезков увеличивается).

Плавание отрезков с различной скоростью.

Упражнения для изучения техники поворота при плавании баттерфляем.

Совершенствование техники изученных поворотов.

## ***Комплексное плавание***

**48-50 урок: Изучение техники комплексного плавания – 3 часа**

В воде : Техника комплексного плавания

## ***Старты, повороты***

**51 урок: Стартовые прыжки - 1 час**

В воде :

Изучение техники стартового прыжка, поворотов в комплексном плавании

Дистанции:

- 400 м кролем на груди, спине в полной координации;
- 50 м баттерфляем в полной координации;
- 100 м комплексное плавание;
- прикладное плавание 100 м брассом на спине

**Тематическое планирование по предмету физкультура-плавание на  
51 час в год для 10-х классов**

<b>№</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1.</b>	<i>Правила поведения в бассейне</i>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<i>Правила поведения разминки в воде и на суше</i>	<b>1</b>
<b>3.</b>	<i>Способы и приемы спасения и транспортировки тонущего</i>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<i>Оказание первой доврачебной помощи</i>	<b>2</b>
<b>5.</b>	<i>Совершенствование техники плавания способом кроль на груди</i>	<b>10</b>
<b>6.</b>	<i>Совершенствование техники плавания способом кроль на спине</i>	<b>9</b>
<b>7.</b>	<i>Совершенствование техники плавания способом брасс</i>	<b>12</b>
<b>8.</b>	<i>Изучение техники плавания способом дельфин</i>	<b>6</b>
<b>9.</b>	<i>Изучение техники комплексного плавания</i>	<b>3</b>
<b>10.</b>	<i>Выполнения стартовых прыжков и поворотов в комплексном плавании</i>	<b>1</b>



## **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ (51 час).**

### **10 класс**

#### **Основы знаний.**

Влияние занятий плаванием на основные системы организма. Врачебный контроль. Правила самостоятельной тренировки, направляемой на развитие двигательных способностей.

#### **Двигательные навыки и умения.**

Специальные плавательные упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания всеми способами плавания.

Комплексное плавание изученными способами.

Плавание дистанций с переменной скоростью (до 400 м.).

Совершенствование техники поворотов.

Комплексное плавание.

Плавание прикладным способом: брассом на спине, плавание на боку

#### **Контрольные нормативы:**

- 400 м кролем на груди, спине в полной координации;
- 50 м баттерфляем в полной координации;
- 100 м комплексное плавание;
- прикладное плавание 100 м брассом на спине

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету \_\_\_\_\_

на 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
<b>Название раздела (количество часов)</b>				
<b>Основы знаний 3 часа</b>				
<b>1</b>	<b>1</b>	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.		
<b>2</b>	<b>2</b>	Предупреждение несчастных случаев и травм. Правила личной гигиены при посещении бассейна. Правила плавания в открытых водоемах. Правила соревнований	1-2 неделя месяца	
<b>3</b>	<b>3</b>	Знать виды разминки и их особенности. Знать технику плавания всеми способами, технику выполнения стартов и поворотов.		
<b>Способы и приемы спасения и транспортировки тонущего - 5 часов</b>				
<b>4</b>	<b>1</b>	Спасание пострадавшего на воде. Способы транспортировки пострадавшего на воде.		
<b>5</b>	<b>2</b>	Способы транспортировки пострадавшего на воде.		
<b>6</b>	<b>3</b>	Прикладное плавание.	3-5 неделя месяца	
<b>7</b>	<b>4</b>	Прикладное плавание.		
<b>8</b>	<b>5</b>	Правила плавания в открытой воде.		
<b>Оказание первой доврачебной помощи – 2 часа</b>				
<b>9</b>	<b>1</b>	Первая доврачебная помощь пострадавшему на воде.		
<b>10</b>	<b>2</b>	Первая доврачебная помощь пострадавшему на воде	5-6 неделя месяца	
<b>Техника плавания способом кроль на груди – 10 часов</b>				
<b>11</b>	<b>1</b>	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Упражнения на согласование		

		работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди.		
<b>12</b>	<b>2</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Выполнение гребка при плавании кролем. Упражнения на выполнение гребка (левой рукой, правой рукой, поочередно, с поднятой головой). Выполнения вдоха в конце гребка.		
<b>13</b>	<b>3</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Выполнение гребка при плавании кролем. Упражнения на выполнение гребка (левой рукой, правой рукой, поочередно, с поднятой головой). Выполнения вдоха в конце гребка.	6-7 неделя месяца	
<b>14</b>	<b>4</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Выполнение гребка при плавании кролем. Упражнения на выполнение гребка (левой рукой, правой рукой, поочередно, с поднятой головой). Выполнения вдоха в конце гребка.		
<b>15</b>	<b>5</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Выполнение гребка при плавании кролем. Упражнения на выполнение гребка (левой рукой, правой рукой, поочередно, с поднятой головой). Выполнения вдоха в конце гребка.		
<b>16</b>	<b>6</b>	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди. Воспитание выносливости.		
<b>17</b>	<b>7</b>	Развитие выносливости в плавании кролем на груди. Дистанционное плавание(200м, 400м, 800м).		
<b>18</b>	<b>8</b>	Развитие выносливости в плавании кролем на груди. Дистанционное плавание(200м, 400м, 800м).		
<b>19</b>	<b>9</b>	Развитие скоростной способности в плавании кролем на груди (50м, 100м).		
<b>20</b>	<b>10</b>	Совершенствование выполнения поворота кролем на груди. Выполнение поворота на дистанции( 100м, 200м).		
<b>Техника плавания способом кроль на спине – 9 часов</b>				
<b>21</b>	<b>1</b>	Совершенствование техники плавания способом кролем на спине. Воспитание выносливости. Упражнения с досочкой ноги и руки всеми способами по отрезкам 50 м..		
<b>22</b>	<b>2</b>	Совершенствование развития специальной выносливости. Плавание в полной координации на технику. Упражнения на согласования работы рук, ног и дыхания с доской и без доски. Проплывание контрольных отрезков кролем на	8-10 неделя месяца	

		спине 4x50 метров.		
<b>23</b>	<b>3</b>	Совершенствование развития специальной выносливости. Плавание в полной координации на технику. Упражнения на согласования работы рук, ног и дыхания с доской и без доски. Проплывание контрольных отрезков кролем на спине 2x100 метров.		
<b>24</b>	<b>4</b>	Совершенствование развития специальной выносливости. Плавание в полной координации на технику. Упражнения на согласования работы рук, ног и дыхания с доской и без доски. Проплывание контрольных отрезков кролем на спине 2x100 метров.		
<b>25</b>	<b>5</b>	Плавание в полной координации. Плавание на выносливость 400 м. на груди и на спине. Развитие скоростно-силовых способностей.		
<b>26</b>	<b>6</b>	Упражнения с досочкой .Ноги и руки всеми способами по отрезкам 50 м.. Согласование работы рук, ног и дыхание всеми способами. Плавание в полной координации отрезков 25-50 м. всеми способами. Дистанционное плавание до 800 м. Игры в воде.	10-12 неделя месяца	
<b>27</b>	<b>7</b>	Упражнения с досочкой .Ноги и руки всеми способами по отрезкам 50 м.. Согласование работы рук, ног и дыхание всеми способами. Плавание в полной координации отрезков 25-50 м. всеми способами. Игры в воде.		
<b>28</b>	<b>8</b>	Согласование работы рук, ног и дыхание в плавании кроль на спине. Плавание в полной координации кролем на спине.		
<b>29</b>	<b>9</b>	Развитие скоростной способности в плавании кролем на спине(50м,100м).		
<b>Способ спортивного плавания – брасс – 12 часов</b>				
<b>30</b>	<b>1</b>	Техника плавания способом брасс. Упражнения ноги брасс с досочкой. Плавание в полной координации. Следить: гребок руками – вдох – движение ногами – выдох, скольжение. Дистанционное плавание до 1000 м. Упражнения для согласования работы рук и дыхания.		
<b>31</b>	<b>2</b>	Упражнения ноги брасс с досочкой. Плавание в полной координации. Следить: гребок руками – вдох – движение ногами – выдох, скольжение. Упражнения для согласования работы рук и дыхания.	12 -13 неделя месяца	
<b>32</b>	<b>3</b>	Упражнения ноги брасс с досочкой. Плавание в		

		полной координации. Следить: гребок руками – вдох – движение ногами – выдох, скольжение. Дистанционное плавание до 1000 м. Упражнения для согласования работы рук и дыхания.		
<b>33</b>	<b>4</b>	Упражнения ноги брасс с досочкой. Плавание в полной координации. Следить: гребок руками – вдох – движение ногами – выдох, скольжение. Дистанционное плавание до 1000 м. Изучение стартов и поворотов. Игры в воде.		
<b>34</b>	<b>5</b>	Упражнения ноги брасс с досочкой. Плавание в полной координации. Следить: гребок руками – вдох – движение ногами – выдох, скольжение. Дистанционное плавание до 1000 м. Изучение стартов и поворотов. Игры в воде.		
<b>35</b>	<b>6</b>	Упражнения ноги брасс с доской. Плавание в полной координации способом брасс.		
<b>36</b>	<b>7</b>	Упражнения ноги брасс с доской. Плавание в полной координации способом брасс.	14- 15 неделя месяца	
<b>37</b>	<b>8</b>	Особенности поворота и старта способом брасс. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. Игры в воде.		
<b>38</b>	<b>9</b>	Развитие выносливости в плавании брассом. Дистанционное плавание(200м, 400м, 800м).		
<b>39</b>	<b>10</b>	Совершенствование выполнения поворота брассом. Выполнение поворота на дистанции(100м, 200м).		
<b>40</b>	<b>11</b>	Совершенствование выполнения стартового прыжка брассом.	15-16 неделя месяца	
<b>41</b>	<b>12</b>	Развитие скоростной способности в плавании брассом(50м, 100м)		
<b>Изучение техники плавания баттерфляем- 6 часов.</b>				
<b>42</b>	<b>1</b>	Техника плавания способом – баттерфляй. Упражнения на согласования работы ног и дыхания с доской и без доски. Плавание по элементам.		
<b>43</b>	<b>2</b>	Техника плавания способом – баттерфляй. Упражнения на согласования работы ног и дыхания с доской и без доски. Плавание по элементам.		
<b>44</b>	<b>3</b>	Техника плавания способом – баттерфляй. Упражнения на согласования работы ног и дыхания с доской и без доски. Плавание по элементам.	16-17 неделя месяца	
<b>45</b>	<b>4</b>	Техника плавания способом – баттерфляй.		

		Упражнения на согласования работы рук, ног и дыхания с доской и без доски. Плавание по элементам.		
<b>46</b>	<b>5</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в координации(25м,50м).Изучение стартов и поворотов.		
<b>47</b>	<b>6</b>	Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в координации(25м,50м).Изучение стартов и поворотов.		
<b>Изучение техники комплексного плавания ,стартов и поворотов 4 часа .</b>				
<b>48-50</b>	<b>1-3</b>	Изучение техники комплексного плавания.	17 неделя месяца	
<b>51</b>	<b>1</b>	Старты, прыжки в комплексном плавании.		