Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 05.12.2023 15:41:54
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол № 10	Директор школы	Ректор ЧОУВО МИДиС
Ученого совета	_____ Н.А. Попова	_____ М.В. Усынин
от «28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Плавание»
для обучающихся 10 – 11 классов

Челябинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по плаванию учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Общей целью общего образования по плаванию является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по плаванью по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в водном виде спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной,

игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по плаванью и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Общее число часов для изучения внеурочного курса «Плаванье» – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

10 КЛАСС

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Плаванье как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями плаванием. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры в водных видах спорта, их целевая ориентация и предметное содержание.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Плавание. Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне. Рабочая поза пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде. Техника спортивного плавания. Погружение в воду с головой, подныривания

и открывание глаз в воде. Техника дыхания и задержки дыхания в воде. Скольжение. Прыжки в воду. Повороты. Правила работы ногами в технике кроля. Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине. Плавание на спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. Плавание на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. Техника спортивного плавания. Движения руками и ногами при спортивном плавании. Техника открывания глаз и ориентировки в воде. Прыжки в воду. Повороты.

11 КЛАСС

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий плавания на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Плавание. Совершенствование техники движения ног при плавании брассом. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Выполнение

упражнений с доской и вытянутыми ногами. Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем.

Техника безопасности при прыжках в воду. Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой. Совершенствование техники прыжков в воду. Техника задержки дыхания при прыжках в воду. Техника плавания дельфин. Выполнение движений ногами способом дельфин. Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином. Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук. Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания. Плавание дельфином с произвольным дыханием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочного курса «Баскетбол» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочного курса «Плавание» у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в водном виде спорта «плавание» в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по плаванию;

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств.

К концу обучения ***в 11 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

демонстрировать основные технические и тактические действия в водном виде спорта «плавание», выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	9
2	Кроль на спине	7
3	Кроль на груди	9
4	Техника спортивного плавания	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Повторение техники безопасности и техники плавания кролем	3
2	Брасс	6
3	Батерфляй	11
4	Прыжки в воду	6
5	Плавание способом «Дельфин»	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Форма проведения
1.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне	1	беседа
2.	Упражнения на повторение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде	1	индивидуальная работа
3.	Подготовка к изучению техники спортивного плавания.	1	беседа
4.	Подготовка к изучению техники спортивного плавания.	1	работа в парах, группах
5.	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	1	индивидуальная работа
6.	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	1	работа в парах, группах
7.	Упражнения на дыхание	1	индивидуальная работа
8.	Упражнения на задержку дыхания в воде	1	работа в парах, группах
9.	Упражнения на задержку дыхания в воде	1	индивидуальная работа
10.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
11.	Упражнения для изучения движений ногами при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
12.	Упражнения для изучения движений ногами при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
13.	Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
14.	Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
15.	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
16.	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на спине	1	индивидуальная работа
17.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники кроля на груди	1	беседа
18.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
19.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
20.	Упражнение для изучения движений руками при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа

21.	Упражнение для изучения движений руками при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
22.	Согласование рук и ног при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
23.	Согласование рук и ног при выполнении техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
24.	Совершенствование выполнения техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
25.	Совершенствование выполнения техники кроля на груди	1	индивидуальная работа
26.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники спортивного плавания	1	беседа
27.	Изучение техники спортивного плавания	1	индивидуальная работа
28.	Изучение техники спортивного плавания	1	индивидуальная работа
29.	Упражнения на движение руками и ногами при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
30.	Упражнения на движение руками и ногами при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
31.	Обучение технике открыванию глаз и ориентировки в воде при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
32.	Совершенствование навыков прыжков в воду при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
33.	Совершенствование навыков прыжков в воду и поворотов при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
34.	Совершенствование навыков прыжков в воду и поворотов при спортивном плавании	1	индивидуальная работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Форма проведения
1.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне	1	беседа
2.	Повторение техник плавания кролем, спортивного плавания	1	беседа
3.	Повторение техник плавания кролем, спортивного плавания	1	индивидуальная работа
4.	Совершенствование техники движения ног при плавании брассом	1	индивидуальная работа
5.	Совершенствование движений рук при плавании брасом	1	индивидуальная работа
6.	Совершенствование техники дыхания при плавании брассом	1	индивидуальная работа
7.	Выполнение упражнений на технику брассом в полной координации	1	индивидуальная работа
8.	Упражнения на улучшение техники плавания брассом	1	индивидуальная работа
9.	Упражнения на улучшение техники плавания брассом	1	индивидуальная работа
10.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники плавания баттерфляем	1	беседа
11.	Техника выполнения упражнений с доской и вытянутыми ногами	1	индивидуальная работа
12.	Техника выполнения упражнений с доской и вытянутыми ногами	1	индивидуальная работа
13.	Техника выполнения движения рук при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
14.	Техника выполнения движения рук при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
15.	Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
16.	Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
17.	Упражнения на подъем головы в конце гребка при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
18.	Упражнения на подъем головы в конце гребка при плавании баттерфляем	1	индивидуальная работа
19.	Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем	1	индивидуальная работа

20.	Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем	1	индивидуальная работа
21.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при прыжках в воду	1	беседа
22.	Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой	1	индивидуальная работа
23.	Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой	1	индивидуальная работа
24.	Совершенствование техники прыжков в воду.	1	индивидуальная работа
25.	Совершенствование техники прыжков в воду.	1	индивидуальная работа
26.	Техника задержки дыхания при прыжках в воду.	1	индивидуальная работа
27.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при плавании способом дельфин	1	беседа
28.	Выполнение движений ногами способом дельфин	1	индивидуальная работа
29.	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках	1	индивидуальная работа
30.	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук	1	индивидуальная работа
31.	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук	1	индивидуальная работа
32.	Упражнения на плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания	1	индивидуальная работа
33.	Упражнения на плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания	1	индивидуальная работа
34.	Обобщающее занятие по выполнению техник плавания кролем, брасом, баттерфляем	1	Соревнование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»