

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Центр образования №2 имени  
Героя Советского Союза Олега Петровича Матвеева»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета МБОУЦО №2

Протокол от 30.08.2023 \_\_№\_ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №2

\_\_\_\_\_ Гольдарб О. Л.

Приказ от 31.08.2023 №331-осн

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Плавание»  
(рекомендована для обучающихся 2-4 классов)**

**Уровень: базовый**

**Срок реализации: 1 год**

Учитель Внукова О.В.

педагог дополнительного образования

**г. Тула, 2023 - 2024 г.**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА",** Гольдарб Ольга Леонидовна,  
директор

04.09.23 10:58 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.	2
2. Цели и задачи программы.	3
3. Учебно-тематический план.	4-5
4. Календарно-тематическое планирование, 2 класс.	6-9
5. Календарно-тематическое планирование, 3 класс.	10-13
6. Календарно-тематическое планирование, 4 класс.	14-17
7. Требования к подготовке учащихся.	18
8. Контрольные измерения.	19
9. Методическое обеспечение.	20
10.Список литературы.	20

Настоящая Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 с изменениями 2020 года «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте», постановления Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751 о «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 о «Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ред. от 01.02.2012), поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 и в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» о «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы», постановления Правительства Тульской области от 09.11.2017 «Об утверждении государственной программы Тульской области «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2024 годы» (ред. от 31.03.2020) и на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса», автором-составителем которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана для проведения занятий по плаванию с учащимися начальной школы и направлена на воспитание органически развитой и здоровой личности (борьба с гиподинамией) как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы и рассчитана на 105 часов во 2-4 классах. Возраст учащихся от 7-8 до 10-11 лет.

Навык плавания жизненно необходим и детям, и взрослым. При нашей школе есть бассейн, и занятия по плаванию проводятся с первого класса. У детей младших классов высокая потребность в активном движении. А увеличение количества учебных предметов, наличие в домашних условиях персональных компьютеров, современного аудио и теле оборудования приводят к значительному снижению двигательной активности у школьников. Препятствовать развитию гиподинамии у учащихся и помогают систематические занятия в школьном бассейне.

Занятия плаванием способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также формированию правильной осанки, развитию всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Наличие сауны в бассейне способствует дополнительному закаливанию детей. А самое главное, занятия в бассейне доставляют детям радость, приносят положительные эмоции.

По моим наблюдениям, учащиеся, регулярно посещающие занятия плаванием, не болеют совсем или болеют редко в течение учебного года.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Основные цели** – научить детей держаться на воде, уметь погружаться в

воду, чувствовать себя в воде легко и свободно, плавать спортивными способами: кролем, на спине и брассом, уметь нырять в длину.

**Достижению этих целей способствует решение следующих задач:**

- дать понятие о физических свойствах воды, о строении дыхательной системы человека, что поможет учащимся быстрее освоиться с водой;
- научить детей соблюдать требования охраны труда на занятиях по плаванию;
- сформировать у учащихся представление о технике плавания кролем на груди, на спине и брассом;
- прививая интерес к занятиям плаванием, способствовать физическому развитию учащихся, а в целом всесторонне и гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на проведение занятий по плаванию с учащимися начального звена: с 2-го по 4-ый класс. Для каждого класса 1 курс в год, курс составляет 35 часов.

**Форма занятий** – урочная (45 минут). Занятия проводятся один раз в неделю. По окончании прохождения каждого курса проводятся контрольные измерения, по которым можно судить о результатах работы.

**Формой подведения итогов** являются зачёты, соревнования в классе или параллели классов.

### 3. Учебно-тематический план

#### 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на уроках плавания. Гигиена занятий по плаванию. Краткая характеристика способа кроль. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	Во время урока
<b>Практика</b>		
2	Техника плавания кролем на груди	9
3	Погружение и доставание предметов со дна	4
4	Техника плавания на спине	10
5	Ныряние в длину	4
6	Контрольный урок	4
7	Игровой день	4

#### 3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на уроках плавания. Спортивные способы плавания (их краткая характеристика). Влияние плавания на состояние здоровья человека.	Во время урока
<b>Практика</b>		

2	Техника плавания кролем на груди	9
3	Техника плавания на спине	10
4	Техника движений ногами дельфином	4
5	Техника движений ногами брассом	4
6	Контрольный урок	4
7	Игровой день	4

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на уроках плавания. Основы техники плавания способом брасс. Поведение на воде в экстремальных ситуациях.	Во время урока
<b>Практика</b>		
2	Техника плавания брассом	20
3	Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания.	5
4	Нырание в длину, используя для продвижения под водой способ брасс	3
5	Контрольный урок	3
6	Игровой день	4

#### 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «Плавание», 2 класс, 35 часов, 1 раз в неделю

Дата			№ урока	Разделы и темы урока	Количество часов
2-а	2-б	2-в			
				<b>Техника плавания кролем на груди</b>	9
			1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках по плаванию. ИОТ-020-2013. Гигиена занятий по плаванию. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами с доской и без. Подвижные игры и развлечения.	1
			2 3	<b>Теория: «Краткая характеристика способа кроль».</b> Техника скольжения на груди и на спине - совершенствование. Движения руками кролем – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Кувырки в воде.	2
			4 5	Согласование техники движений руками и ногами кролем. Техника скольжения на спине – совершенствование. Погружения на	2

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,  
директор

04.09.23 10:58 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

				дно, держась руками за лесенку.	
			6	Техника дыхания в кроле (Поднимая голову вверх). Согласование движений руками кролем с дыханием. Игра «Быстрые стрелы».	1
			7 8	Согласование движений руками и ногами кролем с дыханием. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Фонтан».	2
			9	<b>Игровой день.</b> Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.	1
			10	Выполнение упражнений в плавании кролем на груди. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Караси и карпы».	1
			11	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 12м. Эстафеты.	1
				<b>Погружение и доставание предметов со дна</b>	4
			12	Скольжение на груди и на спине с доской и без, с различным исходным положением рук. Погружения, держась руками за опору, пытаюсь достать до дна ногами. Погружения на дно, держась руками за лесенку.	1
			13 14	Скольжение на спине. Плавание на спине, работая ногами, с доской в руках. Погружение на дно, держась руками за лесенку. Доставание предметов со дна (игра «Камушки»).	2
			15	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди. Плавание на спине, работая ногами, с доской и без. Погружение на дно за предметами. Игра «Камушки».	1
			16	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения погружаться на дно. Весёлые старты (эстафеты).	1
			17	<b>Игровой день.</b> Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения.	1
				<b>Техника плавания на спине</b>	10
			18	<b>Теория: «Названия плавательных</b>	2

			19	<b>упражнений, способов плавания и предметов для обучения». Техника скольжения на спине – совершенствование. Плавание на спине, работая ногами с доской и без. Игра «Караси и карпы».</b>	
			20 21	Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различными исходным положением рук. Плавание кролем на груди в полной координации движений. Игра «Кто быстрее?»	2
			22 23	Изучение техники гребковых движений руками на спине, без выноса их из воды (на суше, у опоры, в скольжении. Игра «Камушки».	2
			24 25	Соединение техники движений руками (без выноса из воды) с движениями ногами в плавании на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с нижней ступеньки.	2
			26	<b>Игровой день.</b> Элементы синхронного плавания. Погружение под воду и нахождение предметов на дне.	1
			27 28	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с бортика.	2
			29	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть к на спине 12м (без выноса рук из воды). Эстафеты.	1
				<b>Ныряние в длину</b>	4
			30	Ныряние в длину (Погружение и отталкивание) – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
			31	Движения руками и ногами при нырянии в длину – разучивание. Погружение и отталкивание – закрепление. Плавание на спине –	1
				<b>совершенствование. Игра</b>	

				«Камушки».	
			32	Движения руками и ногами при нырянии в длину – закрепление. Погружение и отталкивание – совершенствование. Ныряние в длину. Плавание кролем на груди – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
			33	Плавание кролем и на спине в полной координации движений. Ныряние в длину – совершенствование. Игра «Камушки».	1
			34	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения нырять в длину 5м. Соревнования в подгруппе.	1
			35	<b>Игровой день.</b> Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ курса «Плавание», 3 класс, 35 часов, 1 раз в неделю

Дата				№ урока	Разделы и темы урока	Количе ство часов
3-а	3-б	3-в	3-г			
					<b>Техника плавания кролем на груди</b>	9
				1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках плавания. ИОТ-020-2013. Гигиена занятий по плаванию. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами с доской и без. Подвижные игры и развлечения.	1
				2 3	<b>Теория: «Спортивные способы плавания, их краткая характеристика».</b> Изучение техники дыхания в способе кроль поворотом головы в сторону. Соединение техники дыхания с движениями ногами кролем. Кувырки в воде вперёд и назад.	2
				4	Соединение техники дыхания с движениями руками кролем. Совершенствование техники плавания кролем на руках (высокий локоть). Плавание на спине, работая	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,  
директор

04.09.23 10:58 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

					ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. Игра «Камушки».	
				5 6	Согласование техники движений руками и ногами кролем с дыханием. Кроль на задержке дыхания. Изучение техники «открытого» поворота в кроле. Ныряние через обруч.	2
				7 8	Плавание кролем в полной координации движений - закрепление. Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. «Открытый» поворот в кроле – совершенствование. Стойки на руках.	2
				9	<i>Игровой день.</i> Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.	1
				10	Выполнение упражнений в плавании кролем на груди. Плавание кролем в полной координации движений - совершенствование. Ныряние в длину.	1
				11	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 25м. Эстафеты.	1
					<b>Техника плавания на спине</b>	10
				12	<b>Теория: «Влияние плавания на состояние здоровья человека».</b> Техника гребковых движений руками на спине – разучивание. Плавание на спине, работая ногами с различным исходным положением рук. Кувырки в воде.	1
				13	Техника гребковых движений руками на спине – закрепление. Согласование движений руками и ногами на спине – разучивание. Плавание кролем в полной координации с ускорением. Прыжки с бортика.	1
				14	Техника гребковых движений руками на спине – совершенствование. Согласование движений руками и ногами на спине	1

					– закрепление. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки»	
				15	Техника дыхания в плавании на спине – разучивание. Согласование движений руками и ногами на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Нырание в длину.	1
				16	<b>Игровой день.</b> Игра «Водное поло» - мальчики, элементы синхронного плавания – девочки.	1
				17	Техника дыхания в плавании на спине – закрепление. Согласование движений руками и ногами на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Прыжки с бортика.	1
				18	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – разучивание. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди с ускорением. Игра «Камушки».	1
				19 20	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – закрепление. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди – совершенствование. Стойки на руках.	2
				21 22	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди с ускорением. Прыжки с бортика	1
				23	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 25м. Подвижные игры и развлечения.	1
					<b>Техника движений ногами дельфином</b>	4
				24	Техника движений ногами дельфином – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Плавание дельфином, работая ногами (на	1

					спине, на боку, на груди) с доской в руках. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».	
				25	Плавание дельфином, работая ногами (на спине, на боку, на груди) с доской и без - закрепление. Плавание на спине – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
				26	<b>Игровой день.</b> Игра «Водное поло» - мальчики, элементы синхронного плавания – девочки.	1
				27	Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине с ускорением. Игра «Камушки».	1
				28	Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование.	1
				29	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть дельфином, работая ногами 12м. Подвижные игры и развлечения.	1
					<b>Техника движений ногами брассом</b>	4
				30	Техника движений ногами брассом – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Плавание брассом, работая ногами (на спине, на груди) с доской в руках. Плавание кролем на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	1
				31	Плавание брассом, работая ногами (на спине, на груди) с доской и без - закрепление. Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
				32 33	Плавание брассом, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине с ускорением. Игра «Камушки».	2
				34	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть брассом, работая ногами 12м.	1

					Подвижные игры и развлечения.	
				35	<b>Игровой день.</b> Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

**6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**курса «Плавание», 4 класс, 35 часов, 1 раз в неделю**

Дата				№ урока	Разделы и темы урока	Количе ство часов
4-а	4-б	4-в	4-г			
					<b>Техника плавания брассом</b>	20
				1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках плавания. ИОТ-020-2013. Техника движений ногами брассом (на суше, у опоры, в скольжении) – разучивание. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Подвижные игры и развлечения.	1
				2	<b>Теория: «Основы техники плавания способом брасс».</b> Техника движений ногами брассом – закрепление. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Кроль на груди – совершенствование. Кувырки в воде вперёд и назад.	1
				3 4	Техника движений руками брассом – разучивание. Техника движений ногами брассом – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	2
				5 6	Техника движений руками брассом – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	2
				7 8	Техника движений руками брассом – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами брассом – закрепление. Раздельный брасс. Плавание дельфином, работая ногами. Нырание в длину.	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ 9

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,  
директор

**Игровой день.** Элементы

1

04.09.23 10:58 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

					синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.	
				10	Согласование техники движений руками и ногами брассом – совершенствование. Техника дыхания в способе брасс – разучивание. Плавание брассом на задержке дыхания. «Пляжный брасс». Спады в воду с лесенки.	1
				11 12	Техника дыхания в способе брасс – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».	2
				13	Техника дыхания в способе брасс – совершенствование. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – закрепление. Спады в воду с лесенки.	1
				14	Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – совершенствование. Плавание брассом, работая руками. Согласование техники дыхания с движениями руками брассом – разучивание. Ныряние в длину.	1
				15	Согласование техники дыхания с движениями руками брассом – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	1
				16	<b>Теория: «Поведение на воде в экстремальной ситуации».</b> <b>Игровой день.</b> Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1
				17 18	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – закрепление. Плавание брассом в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	2
				19	Согласование техники дыхания с	1

					движениями ногами и руками брассом – совершенствование. Техника «открытого» поворота в способе брасс – разучивание. Игра «Камушки».	
				20	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания брассом. Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – закрепление. Плавание, работая ногами дельфином. Ныряние в длину.	1
				21 22	Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением. Спады в воду.	1
				23	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть брассом 25м. Эстафеты с мячами.	1
					<b>Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания</b>	5
				24	Кроль на груди – совершенствование. Поворот «маятником» в кроле – разучивание. Игра «Камушки».	1
				25	Поворот «маятником» в кроле – закрепление. Плавание брассом – совершенствование. Плавание кролем с ускорением. Стойки на руках.	1
				26	<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения.	1
				27	Поворот «маятником» в кроле – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Плавание на спине с ускорением. Спады в воду.	1
				28 29	Плавание кролем и на спине с ускорением. Плавание брассом – совершенствование. Выполнение «открытых» поворотов в брассе и на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	2
				30	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения	1

					выполнять повороты в плавании кролем, на спине и брассом. Подвижные игры и развлечения.	
					<b>Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс</b>	3
			31		<b>Теория: «Правила безопасности при купании в открытых водоёмах».</b> Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 15 минут). Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – разучивание.	1
			32		Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние через обруч, между ног партнёра.	1
			33		Плавание брассом – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – совершенствование. Спады в воду.	1
			34		<b>Контрольный урок:</b> оценка умения нырять в длину, используя для продвижения под водой способ брасс бм.	1
			35		<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

## 7. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

**1. знать:**

- правила охраны труда и гигиены занятий по плаванию,

- названия подготовительных упражнений по освоению с водой,
- названия изучаемых способов плавания и элементов;

## **2. уметь:**

- выполнять подготовительные упражнения,
- скользить на груди и на спине,
- плыть изученными способами (кролем, на спине и брассом),
- выполнять «открытые» повороты,
- погружаться на дно и доставать предметы со дна,
- нырять в длину;

## **3. показывать:**

- изученные упражнения,
- имитацию техники изученных способов плавания (кролем, на спине и брассом).