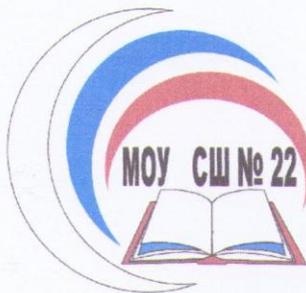


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с кадетскими классами №22 г. Комсомольска-на-Амуре

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
№ 1 Вишневская Е.В.  
« 28 » августа 2018 г.

Утверждена  
приказом № 144  
от 28 августа 2018 г.  
Директор Левина И.А. Чеботарь



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Олимпиамик»

(начальная школа, 1-4 класс)

на 2018 -2019 учебный год

**Составитель:**  
Корень Ольга Петровна, учитель физической культуры

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Рабочая программа по физической культуре 1 – 4 класс» В.И. Ляха (Москва.Просвещение.2016 г.)

### Цели и задачи программы

*Целью физического воспитания в школе является:*

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

*Слагаемыми физической культуры являются:*

- крепкое здоровье,
- хорошее физическое развитие,
- оптимальный уровень двигательных способностей,
- знания и навыки в области физической культуры,
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

*Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:*

- укрепление здоровья,
- содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,
- сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Олимпиамик»

### 1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

*приобретение школьниками знаний*

- о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; -об основных параметрах физического состояния и развития человека,
- о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствования;
- о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности;
- о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях;
- о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса;
- о необходимости стремления к гармоничному развитию личности.

### 2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

*формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру,*

- к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры;
- формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,

- к комплексу ГТО,
- к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):**

*школьник может приобрести опыт*

- использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития,
- для начала регулярных занятий по избранному виду спорта;
- может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО,
- по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс».

**1 класс:**

- укрепление здоровья;
- обучение начальному плаванию, умение проплыть 7 – 10 м кролем н\с, 5 – 7 м кролем на груди
- повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**2 класс:**

- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости
- Совершенствование начальных основ плавания. Умение проплыть кролем на груди 7 – 10 м и на спине 10 – 15 м.

**3 класс:**

- формирование умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- совершенствование техники плавания кролем на груди - проплыть 10 – 15 м и на спине 15 - 25 м.
- овладение элементами новых спортивных способов плавания – брасс - уметь проплыть 5 – 10 м. и баттерфляй 5 -10 м по элементам.
- обучение простейшим способами измерения показателей физического состояния и развития.
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачетной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**4 класс:**

- обучение простейшим способами измерения показателей физического состояния и развития
- умение проплыть 50 м одним из способов плавания и 25 м остальными способами спортивного плавания по элементам
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачетной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).**

**Результативные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

**Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

**Коммуникативные УУД:**

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;

-договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

## Содержание программы

### 1 класс

#### **Плавание.**

Правила поведения в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Игра «Сомбреро»

Дыхательные упражнения в воде. Стрелочка на груди и на спине

Навыки начального плавания с работой рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания 5-7 м. и проплывание кролем на груди и – кролем на спине 10-15 м. в сочетании с вдохом и выдохом в воду. Прыжки в воду с бортика и с тумбочки.

#### **Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)**

Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси –гуси.» Освоение навыков в прыжках. Подвижные игры «Воробьи – вороны», «Дедушка-рожок», «Пустое место» П/игры «Два Мороза», «Караси и щука».

Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.

Освоение навыков в ведении мяча Ловля и передача мяча. Эстафета с мячом.

Подвижные игры.

#### **Спортивные игры**

Веселый футбол. Весёлый пионербол. Веселые старты

### 2 класс

#### **Плавание.**

Правила поведения в бассейне. Движения ног с дощечкой кролем на спине.

Плавание с работой ног на спине с дощечкой кролем, на груди с дыханием в воду.

Работа ног кролем с различным положением рук, с гребком, с гребком и проносом руки в плавании кролем на груди.

Навыки начального плавания кролем на груди и на спине по элементам

Совершенствование начальных основ плавания. Умение проплыть кролем на груди 7 – 10 м и на спине 10 – 15 м. Зачёт

#### **Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)**

Правила поведения на спорт. площадке Освоение навыков в ведении мяча. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.

Совершенствование прыжков на скакалке. Разучивание прыжков на групповой скакалке

Бег по слабо -пересеченной местности. Подвижные игры «Два Мороза». «Метко в цель».

Беседа –Олимпиада в Сочи.

#### **Социально-ориентирующие игры**

Подвижные игры «Перестрелки». «Метко в цель», «Белые медведи», «Караси и щука».

Метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами бега и метания мяча. Подвижные

игры с элементами прыжков. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Веселые старты.

#### **Народные игры**

Подвижная игра «Передал – садись». Подвижные игры на передачу мяча в парах. Русские народные игры «Гуси-гуси», «Посадка картофеля», «У медведя во бору», «Охотники и утки».

#### **Спортивные игры**

Подвижная игра «Снайпер». Пионербол. Веселый футбол. Мини-баскетбол. Веселые

старты с мячами, скакалками, обручами.

## 3 класс

### Плавание

Правила поведения в бассейне. Стрелочка на груди и на спине с работой ног.

Навыки начального плавания. Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4х25, 2х50 м. Движения рук в плавании брассом на задержке дыхания и со вдохом.

Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4х25, 2х50, выдохи в воду.

Движения рук в плавании брассом на задержке дыхания и со вдохом.

Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4х25, 2х50, 2х100. Выдохи в воду. Движения ног с дощечкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом. Плавание брассом по элементам и в координации 7 – 10 м. Прыжки в воду с тумбочки.

### Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)

Освоение навыков в ведении мяча. Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча. Подвижные игры «Охотники и утки».

Встречная эстафета. Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.

Подвижные игры «Пустое место», «Два Мороза», «Караси и щука», «Перестрелки».

Разучивание прыжков на групповой скакалке.

### Социально-ориентирующие игры

Подвижные игры «Караси и щука», «Два Мороза». «Третий лишний», «Перевозчики», «Горелки» «У медведя во бору», «Сорви ленточку», «Перекасти поле»

Прыжки на групповой скакалке. Встречные эстафеты

Подвижные игры с элементами бега и метания. Подвижные игры с элементами прыжков.

Челночный бег. Подвижные игры с мячом - «Передал –садись», «Салки с мячом».

Веселые старты.

### Спортивные игры

Мини-баскетбол. Пионербол. Веселый футбол. Веселый волейбол

## 4 класс

### Плавание

Правила поведения в бассейне.

Навыки начального плавания. Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4х25, 2х50 м.

Движения рук в плавании с баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом.

Движения ног и рук с дощечкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом.

Движения ног с дощечкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом.

Плавание баттерфляем по элементам и в координации 15 – 25 м. Прыжки в воду с тумбочки.

Зачёт. Проплыть 50 м одним из способов плавания и 25 м остальными способами спортивного плавания по элементам

### Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)

Освоение навыков в ведении мяча. Эстафеты с мячом, с элементами ведения и ловли мяча

Веселые старты с мячом. Совершенствование прыжков со скакалкой. Разучивание

прыжков на групповой скакалке. Эстафеты со скакалкой. Подвижные игры «Пустое место», «Перестрелки».

### Социально-ориентирующие игры

Веселые старты. Подвижные игры с элементами бега и метания мяча. «Перестрелки»

Подвижные игры с элементами прыжков. «Караси и щука», «Два Мороза».

## Народные игры

Встречные эстафеты. Веселые старты. Русские народные игры. «Гуси-гуси», «Горелки», «Третий лишний», «Русская лапта».

## Спортивные игры

Веселый футбол. Мини-баскетбол. Игра «Мяч капитану». Пионербол. Веселый волейбол. Чемпионат веселого мяча.

### Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п/п	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности.	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
2	Правила поведения в бассейне. Упражнения для освоения с водой. Игра «Сомбреро» Дыхательные упражнения в воде.	1
3	Навыки начального плавания Стрелочка на груди и на спине, Дыхательные упражнения в воде.	1
4	Обучение. Проплывание 5 м закрытым кролем на груди и проплавание 10 м на спине. Дыхательные упражнения в воде.	1
5	Движения ног на спине с дощечкой и без, с различным положением рук.	1
6	Работа ног кролем на груди с гребком, с гребком и проносом руки. То же - на спине Прыжки в воду с бортика.	1
	<b>Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)</b>	<b>7 часов</b>
7	Освоение навыков ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси –гуси.» Освоение навыков в прыжках. Подвижная игра «Воробьи – вороны».	1
8	Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1
9	Освоение навыков в ведении мяча Ловля и передача мяча. Эстафета с мячом.	1
10	Подвижные игры. Мини-футбол	1
11	Эстафета с элементами ведения и ловли мяча	1
12	Подвижные игры «Дедушка-рожок», «Пустое место» П/игры «Два Мороза», «Караси и щука»	1
13	Подвижные игры «Перестрелки», «Зайцы в огороде». Эстафеты с элементами ведения мяча.	1
	<b>Социально-ориентирующие игры</b>	<b>10 часов</b>
14	Веселые старты.	1
15	Подвижная игра «Дедушка рожок», «Скворцы прилетели», «Ах, как мыши надоели».	1
16	Челночный бег. Подвижные игры.	1
17	Подвижная игра. «Мы веселые ребята». Челночный бег.	1
18-19	Подвижные игры «Караси и щука», «Посадка картофеля», «Вызов номеров».	2
20	Подвижные игры с элементами бега, бросков, ловли и метания мяча.	1
21	Подвижные игры с элементами прыжков. Подвижные игры «Скворцы летят», «Совушка»	1
22	Веселые старты.	1
23	Прыжки на групповой скакалке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
	<b>Народные игры</b>	<b>3 часа</b>
24	Подвижные игры «Третий лишний», «Пустое место».	1
25	Веселые старты. Русские народные игры. «Горелки», «Перевозчики», «Воробьи-вороны».	1
26	Русские народные игры. «У медведя во бору», «Караси и щука», «Ловишки».	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>3 часа</b>

27	Веселый футбол.	1
28	Весёлый пионербол	1
29	Веселые старты	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
30	Правила поведения в бассейне. Работа ног кролем с различным положением рук.	1
31	Навыки начального плавания с гребком, с гребком и проносом руки на груди. Выдохи в воду.	1
	Проплывание с движениями ног на спине с досочкой и без, с различным положением рук, с гребком, с гребком и проносом руки – кролем на спине. Прыжки в воду с бортика	1
	Проплывание с движениями ног на спине с досочкой и без, с различным положением рук, с гребком, с гребком и проносом руки – кролем на груди	1
	Проплывание 10-15 м. Прыжки в воду с бортика	1
	<b>Итого</b>	<b>33 часа</b>

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
2	Правила поведения в бассейне. Движения ног с досочкой кролем на спине	1
3	Плавание с работой ног на спине с досочкой кролем, на груди с дыханием в воду.	1
4	Работа ног кролем с различным положением рук, с гребком, с гребком и проносом руки в плавании кролем на груди.	1
5	Навыки начального плавания кролем на груди и на спине по элементам	1
6	Совершенствование начальных основ плавания. Умение проплыть кролем на груди 7 – 10 м и на спине 10 – 15 м. Зачёт	1
	<b>Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)</b>	<b>8 часов</b>
7	Правила поведения на спорт. площадке Освоение навыков в ведении мяча. Эстафеты с мячом.	1
8	Совершенствование прыжков на скакалке.	1
9	Разучивание прыжков на групповой скакалке. Освоение навыков в ведении мяча.	1
10	Ловля и передача мяча. Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.	1
11	Бег по слабо-пересеченной местности. Мини-футбол.	1
12	Беседа –Олимпиада в Сочи. Подвижная игра «Два Мороза».	1
13	Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча Подвижная игра «Перестрелки».	1
14	Подвижная игра «Метко в цель».	1
	<b>Социально-ориентирующие игры</b>	<b>7 часов</b>
15	Подвижные игра Белые медведи.	1
16	Веселые старты.	1
17	Метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами бега и метания мяча.	1
18	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
19	Подвижная игра «Караси и щука».	1
20	Бег с препятствиями. Бег с ускорением.	1

21	Веселые старты.	1
	<b>Народные игры</b>	<b>3 часа</b>
22	Подвижная игра «Передал –садись». Подвижные игры на передачу мяча в парах. Русская народная игра «Гуси-гуси», «Посадка картофеля»	1
23	Подвижные игры. «У медведя во бору», «Охотники и утки»	1
24	Веселые старты.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>5 часов</b>
25	Подвижная игра «Снайпер»	1
26	Пионербол	1
27	Веселый футбол.	1
28	Мини-баскетбол	1
29	Веселые старты с мячами, скакалками, обручами,	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
30	Правила поведения в бассейне.	1
31	Упражнения для освоения с водой.	1
32	Задержка дыхания, выдох в воду,	1
33.	Стрелочка на груди и на спине с работой ног и рук Прыжки в воду с бортика	1
34.	Плавание с работой ног кролем н\с с досочкой и без, Навыки начального плавания Проплывание 10-15 м.	1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
2	Правила поведения в бассейне Стрелочка на груди и на спине с работой ног по элементам и в координации	1
3	Навыки начального плавания Плавание кроле на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50 м Движения рук в плавании брассом на задержке дыхания и со вдохом	1
4	Навыки начального Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50, 100 плавания. выдох в воду.	1
5	Движения ног в плавании брассом на задержке дыхания и со вдохом.	1
6	Навыки начального плавания Плавание кролем на груди и на спине по элементам. Плавание брассом по элементам и в координации 7 – 10 м. Прыжки в воду с тумбочки.	1
	<b>Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств)</b>	<b>11 часов</b>
7	Освоение навыков в ведении мяча. Эстафеты с мячом.	1
8	Эстафеты с элементами ведения и ловли мяча.	1
9	Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1
10	Разучивание прыжков на групповой скакалке. Подвижная игра «Пустое место».	1
11	Освоение навыков ведения мяча. Эстафеты с мячами.	1
12	Подвижные игра Охотники и утки. Ловля и передача мяча. Веселые старты.	1
13	Мини-футбол, пионербол.	1
14	Мини- баскетбол.	1
15	Подвижные игры «Два Мороза», «Караси и щука». Эстафеты с элементами	1

	ведения и передачи мяча.	
16	Подвижная игра «Перестрелки».	1
17	Подвижные игры «Успей занять место», «Встречная эстафета».	1
	<b>Социально-ориентирующие игры</b>	<b>8 часов</b>
18	Подвижные игры «Караси и щука», «Два Мороза». Веселые старты.	1
19	Подвижные игры с элементами бега и метания.	1
20	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
21	Встречные эстафеты.	1
22	Прыжки на групповой скакалке. Подвижная игра «Горелки»	1
23	Челночный бег. Подвижные игры с мячом. У медведя во бору», «Сорви ленточку», «Перекасти поле».	1
24	П/игра «Передал –садись». Подвижные игры «Третий лишний», «Перевозчики».	1
25	Веселые старты.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4 часа</b>
26	Мини-баскетбол	1
27	Пионербол	1
28	Веселый футбол.	1
29	Веселый волейбол	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
30.	Правила поведения в бассейне. Стрелочка на груди и на спине с работой ног по элементам и в координации	1
31.	Навыки начального плавания Плавание кроле на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50 м	1
32.	Движения рук в плавании брассом на задержке дыхания и со вдохом.	1
33	Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50, 2x100 плавания. выдохи в воду.	1
34	Движения ног с дощечкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом. Плавание брассом по элементам и в координации 7 – 10 м. Прыжки в воду с тумбочки.	1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Содержание (темы, разделы)	Кол-во часов
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях внеурочной деятельности	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
2	Правила поведения в бассейне. Стрелочка на груди и на спине с работой ног по элементам и в координации	1
	Навыки начального плавания Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50 м	1
4	Движения рук в плавании с баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом	1
5	Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50, 2x100 плавания с правильным выдохом в воду. Движения ног и рук с дощечкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом	1
6	Плавание брассом по элементам и в координации 7 – 10 м. Прыжки в воду с тумбочки	1
	<b>Подвижные игры (на развития мышц, брюшного пресса, спины, на развитие быстроты, ловкости, на развитие выносливости, скоростно-</b>	<b>10 часов</b>

	<b>силовых качеств)</b>	
7	Освоение навыков в ведении мяча. Эстафеты с мячом, с элементами ведения и ловли мяча	1
8	Совершенствование прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	1
9	Разучивание прыжков на групповой скакалке. Подвижная игра «Пустое место».	1
10	Разучивание прыжков на групповой скакалке. Подвижная игра «Пустое место».	1
11	Освоение навыков ведения мяча. Эстафеты с мячами.	1
12	Ловля и передача мяча. Пионербол. Мини –баскетбол.	1
13	Мини-футбол.	1
14	Эстафеты с элементами ведения и передачи мяча.	1
15	Веселые старты с мячом	1
16	Подвижная игра Перестрелки.	1
	<b>Социально-ориентирующие игры</b>	<b>4 часа</b>
17	Веселые старты.	1
18	Подвижные игры с элементами бега и метания мяча.	1
19	Подвижные игры с элементами прыжков.	1
20	Подвижные игры «Караси и щука», «Два Мороза».	1
	<b>Народные игры</b>	<b>4 часа</b>
21	Встречные эстафеты. Веселые старты.	1
22	Русская народная игра «У медведя во бору». Горелки.	1
23	Русские народные игры «Гуси-гуси», «Русская лапта».	1
24	Русские народные игры «Горелки», «Третий лишний»	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>5 часов</b>
25	Веселый футбол.	1
26	Мини-баскетбол Игра «Мяч капитану»	1
27	Пионербол	1
28	Веселый футбол.	1
29	Веселый волейбол. Чемпионат веселого мяча	1
	<b>Плавание</b>	<b>5 часов</b>
30	Правила поведения в бассейне. Навыки начального плавания Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 8x25, 4x50, 2x100 м	1
31	Движения рук в плавании с баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом	1
32	Плавание кролем на груди и на спине по элементам в сериях 4x25, 2x50, 2x100 плавания с правильным выдохом в воду.	1
33	Движения ног с досочкой в плавании баттерфляем на задержке дыхания и со вдохом Плавание баттерфляем по элементам и в координации 15 – 25 м. Прыжки в воду с тумбочки	1
34	Зачёт. Проплыть 50 м одним из способов плавания и 25 м остальными способами спортивного плавания по элементам	1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

