МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Департамент образования г.о. Саранск

Муниципальное образовательное учреждение городского округа Саранск
«Центр образования «Тавла» - средняя общеобразовательная школа №17»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО	Заместитель директора по научно - метадической работе	Директор МОУ «Центр образования «Тавла» - средняя общеобразовательная школа №17
Руководитель методического объединения		
_____ Д.В. Рашевская	_____ Л.В. Грызлова	_____ С.В. Лиманская
Протокол №	Протокол №	Приказ №
от "26" августа 2022 г.	от "29" августа 2022 г.	от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3703178)

учебного предмета
«Физическая культура»
модуль «Плавание»
для 5 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е», «Ж», «З», «И» классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Рашевская Дарья Владимировна
учитель физической культуры

Саранск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое

представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта

(на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»

В основу программы по обучению плаванию учащихся 5 классов положена программа по физической культуре средней школы, а также программа по плаванию для детских спортивных школ.

Школьный возраст является оптимальным периодом для разучивания и совершенствования техники спортивных стилей плавания, развития гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата и набора мышечной массы.

Основными задачами физического воспитания учеников, в плавательном бассейне, являются:

1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

2) повышение умственной и физической работоспособности;

3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;

4) овладение элементами двух - четырех способов плавания, прыжков в воду и поворотов;

5) улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении и профилактике сколиоза и искривлений позвоночника у детей. При плавании происходит естественная разгрузка спины, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Растяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе,

лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности учеников;

2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;

3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;

4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

Цель предмета:

Обучить каждого ученика плаванию кролем на груди и на спине. Начать разучивание элементов стиля брасс. Улучшить физическое состояние учеников. Повысить уровень иммунитета детей. Развить бойцовские качества и упорство при достижении целей.

Задачи:

- научить спокойно и уверенно держаться на воде (для пришедших и других школ);
- провести инструктаж об опасности неправильного поведения на воде, о спасении на воде;
- закрепление навыков правильного использования средств спасения на воде;
- обучить умению проплывать кролем на груди и на спине не менее 25 м (каждым стилем)
- научить детей прыжкам «спад», «солдатиком» и «стартовый»;
- начать обучение стилю брасс и дать понятие о стиле «дельфин»;

Критерии оценки полученных знаний:

Ученик должен полностью выполнять учебный план дисциплины. Оценка знаний и умений занимающихся основывается на ответе по теории и конкретном исполнении четко сформулированного практического задания. К зачету допускается ученик, посетивший не менее 50 процентов занятий в бассейне. А также обязательно учитывается общая физическая подготовленность и состояние здоровья учащегося.

Место проведения занятий:

Занятия проводятся бассейне «ЦО «Тавла» СОШ №17». Размеры бассейна: 25 м длина и 10 м ширина. Глубина бассейна 120 х 180 см, исходя из этого обучение учеников начальной школы

невозможно без индивидуальных страхующих средств (поясов и нарукавников), что, к сожалению, замедляет процесс обучения. Температура воды 25 – 27 градусов по Цельсию.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в две недели одна подгруппа).

Результаты освоения курса «Плавание» в 5 классе

Знание правил по технике безопасности поведения и спасения на воде бассейна и открытых водоемов. Освоение всех упражнений по технике дыхания при движении в воде. Умение преодолевать 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине. Не боясь, играть на воде во все предлагаемые учителем игры. Осуществлять вход в воду прыжками «солдатик», «спад» и «стартовый», не боясь погружаться в воду с головой и самостоятельно нырять на дно бассейна.

Содержание курса

Раздел 1. Повторение пройденного.

1.1. Понятие о технике безопасности на воде. Повторение пройденного в прошлом году.

1.2. Упражнения на суше:

Мини- разминка для пловцов, разминка для суставов.

1.3. Упражнения в воде:

- прыгнуть «солдатиком» в воду, и для разминки проплыть вольным стилем 4 Х 50 м.
- скольжение от стены с работой ногами кролем. 4 х 25 м.
- работа ногами кролем с доской 200 м. Дыхание произвольное.
- скольжение на спине, отталкиваясь от стенки. Ноги работают кролем. Дыхание на 3 удара ногами.
- отталкиваясь от стенки попробовать нырнуть на глубину 1 м и скользить на задержке дыхания. 5-6 раз

Раздел 2. Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.

2.1. Упражнения на суше:

- имитация движений ногами, сидя на скамейке или на полу.
- имитация движений руками стиля кроль на груди, стоя.
- «мельница» вперед.
- имитация движений руками стиля кроль на спине, стоя.
- «мельница» назад.

2.2. Упражнения на воде:

2.2.1. Движения ногами

1) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

2) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

3) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

4) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

2.3. Движение рук и дыхание

1) Скольжение с движением руками кролем.

2) С доской скользя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

3) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

4) То же, но передвигаясь с доской в скольжении на груди.

5) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

2.4. Согласование движений

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

Раздел 3. Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.

3.1. Движения ногами

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в вытянутых руках за головой).

4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

3.2. Движения руками

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

3.3. Согласование движений

1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Раздел 4. Разучивание техники стиля плавания «БРАСС»

4.1. Движения ногами

1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

4.2. Движения рук

1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

4.3.Согласование движений

1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом

4.4. Старты и повороты в стиле брасс. Контрольно – зачетное занятие.

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

Проверка качества исполнения всех элементов и стилей плавания, разученных в процессе учебного года.

Календарно-тематическое планирование 5 «А» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «Б» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «В» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «Г» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «Д» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «Е» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «Ж» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «З» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Календарно-тематическое планирование 5 «И» класс

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	**4**			
1-2	Техника безопасности на воде. Разминка пловцов на суше, в воде.	2	Фронтальная поточная	1-2.09 5-9.09	
3-4	Упражнения на воде: на плавучесть, на силу отталкивания от стены бассейна, попытки ныряния от стены. Произвольное плавание.	2	Фронтальная поточная	12-16.09 19-23.09	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	**12**			
5-6	Движения ногами кролем в разном положении тела	2	Фронтальная поточная	26-30.09 3-7.10	
7-8	Движения ногами кролем на груди. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).	2	Фронтальная поточная	10-14.10 17-21.10	
9-10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	24-25.10 7-11.11	
11-12	Скольжение с движением руками кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
13-14	Плавание кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием. Плавание на задержке дыхания.	2	Фронтальная поточная	28.11-2.12	
15-16	Плавание кролем на груди в полной координации.	2	Фронтальная поточная	5-9.12 12-16.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	**10**			
17-18	Движения ногами кролем на спине у бортика. Скольжение на спине.	2	Фронтальная поточная	19-23.12 9-13.01	

19-20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем, с опорой и без опоры	2	Фронтальная поточная	16-20.01 23-27.01	
21-22	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук	2	Фронтальная поточная	30.01-3.02 6-10.02	
23-24	Плавание на спине при помощи движений рук с задержкой дыхания на вдохе.	2	Фронтальная поточная	13-17.02 20-24.02	
25-26	Плавания кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.	2	Фронтальная поточная	27.02-3.03 6-10.03	
	Разучивание техники стиля плавания «брасс»	**8**			
27-28	Движения ногами брассом у бортика и на бортике. Понятие о правильной работе рук брассом. Игра «Плывем в трубе».	2	Фронтальная поточная	13-17.03 20-24.03	
29-30	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).	2	Фронтальная поточная	3-7.04 10-14.04	
31-32	Движения рук при плавании брассом. Согласование движений ног с дыханием: лежа на бортике, у бортика в воде.	2	Фронтальная поточная	17-21.04 24-28.04	
33-34	Брасс в полной координации. Старты, повороты в стиле брасс Контрольно – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная	1-5.05 8-12.05	
35-36	Водное поло	2	Фронтальная	15-19.05 22-26.05	

Методическая литература:

1.Левин Г. «Плавание для малышей» ФиС , 1974

2. Штихерт К. «Спортивное плавание» , ФиС, 1973

3.Макаренко Л.П. «Плавание» , ФиС , 1979

4.Погребной А.И. «Проблемы начального обучения населения плаванию» Докт.диссерт. 1997 Москва

5.Гончар И.Л. «Плавание. Теория и методика» , ФиС, 1986.

6. Бадридзе И.М. « Смелые и ловкие» , Медицина, 1977

7. Материалы и статьи из Интернет за 2002 -2011 гг.

8. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.

9. Булгакова Н.Ж., Игры у воды, на воде, под водой, М., «ФиС» - 2000 г.

10. Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, «Айрис пресс» - 2003 г.

11. Дорошенко И.В., Учись плавать, М., «Советский спорт» - 1989