

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

«Рассмотрено»

Зам. дир. по УВР

 /М.А.Ермакова /
ФИО

«27»августа 2023г.

«Согласовано»

Зам. дир. по УВР

М.М.Ковалёва /М.М.Ковалёва/
ФНО

«28» августа 2023г.

«Утверждаю»

Директор

И.Д.Зайковская/
ФНО

Приказ от «30» августа 2023г №215



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

Плавание

для 5-10 класса

Составитель: Корнякова Светлана Владимировна

на 2023-2024 учебный год

Содержание программы.

Раздел 1. Планируемые результаты.

Раздел 2. Содержание учебного предмета:

2.1. 5-10 класс - 1 год обучения;

Раздел 3. Тематическое планирование.

3.1. Плавание 5-10 класс;

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование.

4.1. Плавание 5-10 класс;

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса плавания по данной программе у обучающихся будут сформированы информационные(предметные)знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Цель, задачи: курса внеурочной деятельности.

-способствовать совершенствованию физического развития;

-способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Оздоровительное плавание»;

-оздоровление и укрепление обучающихся посредством элементов спортивного и прикладного плавания в доступной для обучающихся форме.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи:

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту, желание освоить различные стили плавания.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством элементов плавания и закаливания в воде.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- Сформировать социально-адекватные способы поведения.
- Формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Воспитать целеустремленность, настойчивость и самостоятельность.
- Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям максимальным количеством 15 человек.

В сфере личностных универсальных действий у учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой учебной задачи;
- готовность целенаправленно использовать информационные знания, умения и навыки в учебной деятельности и в повседневной жизни;
- способность осознавать и оценивать свои мысли, действия и выражать их в речи, соотносить результат действия с поставленной целью;
- способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов;
- устойчивого познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности или неуспешности учебной деятельности.

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия)

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Ученик получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- Структурировать знания,
- Выделять и формулировать учебную цель.
- Искать и выделять необходимую информацию
- Анализировать работу;
- Классифицировать объекты

Ученик получит возможность научиться:

- знакомиться с ролью и значением занятий плавание, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами игр на воде;
- знакомиться с выполнением организующих команд, разминки, с техникой выполнения физических упражнений на воде.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Ученик получит возможность научиться:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

5-10 класс

Раздел 1. Кроль на спине, на груди

Ученик научится:

организационным требованиям применяемым на занятиях плавания,
как правильно входить в воду,
выполнять кроль на груди и на спине по элементам,
как правильно делать вдох и выход на воде,
выдохи в воду с поворотом головы на вдох,
задержки дыхания под водой,
выполнять игровое упражнение на воде,
выполнять упражнения возле бортика, стоя на дне,
выполнять кроль на груди и на спине с помощью ног,
выполнять общеразвивающие упражнения для плавания,
как погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами,
технике скольжения на спине и на груди,
технике работы руками и ногами при плавании кролем на спине и на груди,
технике плавания кролем на спине,
выполнять прыжок в воду с тумбы,
выполнять кроль на груди и на спине в полной координации,
распределить силы на дистанции.

Ученик получит возможность научиться:

научиться выполнять разминку на суше,
правилам соревнования по плаванию,
демонстрировать технику прыжков в воду;
проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений в воде;
развивать скоростную выносливость;
развивать общую физическую подготовку;
выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Раздел 2. Брасс

Ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения для плавания,
слушать и слышать друг друга и учителя,
технике движения рук,
технике движения ног,
технике вхождения головы в воду,

технике выполнения гребка,
как правильно делать вдох и выдох на воде,
выполнять разминку на суше,
выполнять игровые упражнения на воде,
выполнять плавание брассом по элементам,
выполнять брасс в полной координации,
распределить силы на дистанции 25 м.

Ученик получит возможность научиться:

научиться выполнять разминку на суше,
правилам соревнования по плаванию,
демонстрировать технику прыжков в воду;
проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений в воде;
развивать скоростную выносливость;
развивать общую физическую подготовку;
выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Раздел 3. Закрепление навыка избранного способа плавания

Ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения для плавания,
выполнять прыжок в воду с тумбы,
согласование дыхания с работой ног,
выполнять стартовые прыжки,
выполнять длительное безостановочное плавание ранее изученными способами,
выполнять отталкивания от бортика со скольжением,
играть в Водное поло,

Ученик получит возможность научиться:

развить общую выносливость;
передвигаться по дну бассейна,
правилам соревнования по плаванию,
понимать как физическая нагрузка влияет на повышение ЧСС.
проявлять качество выносливости и координации при выполнении при выполнении избранного способа плавания,
выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
проплывать кролем на спине, кролем на груди, брассом,
передать эстафету в плавании.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Плавание 5-10 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

2.2. Плавание 6 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

2.3. Плавание 7 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

2.4. Плавание 8 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

2.5. Плавание 9 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

2.6. Плавание 10 класс (8 часов)

РАЗДЕЛ 1.- Кроль на груди, на спине 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Стартовые упражнения. Прыжок в воду с тумбы. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 2. – Брасс 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Движение ногами брассом на суше. Движение ногами брассом в воде с упором на бортик. Передвижение по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание «облегченным» брассом. Брасс по элементам. Стартовые упражнения. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игра «водное поло» по упрощенным правилам.

РАЗДЕЛ 3. – Закрепление навыка избранного способа плавания 2 ч.

Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение в воду. Выдохи в воду. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Многократное выполнение проплывание отрезков избранным способом плавания. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок». Правила соревнований по плаванию. Игра «водное поло» по упрощенным правилам. Свободное плавание.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. ПЛАВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2
ИТОГО		8

3.2. ПЛАВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2
ИТОГО		8

3.3. ПЛАВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2
ИТОГО		8

3.4. ПЛАВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2

ИТОГО	8
--------------	----------

3.5. ПЛАВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2
ИТОГО		8

3.6. ПЛАВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Кроль на груди, на спине	4
2	Брасс	2
3	Закрепление навыка избранного способа плавания	2
ИТОГО		8

Раздел 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Плавание 5 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на спине (8 часов)	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.	1	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем на груди.	1	Дыхание. Техника плавания кролем на груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания	1	Прыжки в воду. Техника плавания			

	кролем на спине.		кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			

4.2. Плавание 6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на спине (8 часов)	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.	1	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем на груди.	1	Дыхание. Техника плавания кролем на груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.	1	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			

4.3. Плавание 7 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на спине (8 часов)	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.	1	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем	1	Дыхание. Техника плавания кролем на			

	на груди.		груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.	1	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			

4.4. Плавание 8 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на спине (8 часов)	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.	1	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем на груди.	1	Дыхание. Техника плавания кролем на груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.	1	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			

4.5. Плавание 9 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на	Положение тела. Техника плавания	1	Положение тела. Техника плавания			

спине (8 часов)	кролем на груди.		кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем на груди.	1	Дыхание. Техника плавания кролем на груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.	1	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			

4.6. Плавание 10 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Кроль на груди, на спине (8 часов)	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.	1	Положение тела. Техника плавания кролем на груди.			
	Дыхание. Техника плавания кролем на груди.	1	Дыхание. Техника плавания кролем на груди			
	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.	1	Прыжки в воду. Техника плавания кролем на спине.			
	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.	1	Техника плавания кролем на спине. Водное поло.			
Брасс (2 часа)	ОРУ. Техника плавания брассом	1	ОРУ. Техника выполнения брассом			
	Игры на воде. Техника плавания брассом	1	Игры на воде. Техника плавания брассом			
Закрепление навыка избранного способа плавания (2 часа)	Проплывание отрезков избранным способом плавания.	1	Проплывание отрезков избранным способом плавания.			
	Игры на воде. Свободное плавание.	1	Игры на воде. Свободное плавание.			