

## Календарно - тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения
1-2	<p>Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой»</p>	
3-4	<p>ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы»</p>	
5-6	<p>ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»</p>	
7-8	<p>ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»</p>	
9-10	<p>ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»</p>	
11-12	<p>Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.</p>	
13-14	<p>Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами . Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.</p>	
15-16	<p>Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.</p>	
17-18	<p>Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.</p>	

19-20	<p>Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания.</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	
21-22	<p>Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания.</p> <p>Эстафеты.</p>	
23-24	<p>Прыжки в воду.</p> <p>Прыжки в воду в длину, «солдатык»</p> <p>Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.</p>	

## Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения
1-2	<p>Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены.</p> <p>Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду.</p> <p>Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка».</p> <p>Подвижная игра «Морской бой», «Насосы».</p>	
3-4	<p>ТБ. Правила личной гигиены.</p> <p>Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и спине.</p> <p>Подвижная игра « Долгий поплавок», «Кто дальше скользит»</p>	
5-6	<p>ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья.</p> <p>Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.</p>	
7-8	<p>Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине</p>	
9-10	<p>Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и в согласовании с дыханием.</p>	
11-12	<p>Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.</p> <p>Игра « Караси и щука».</p>	
13-14	<p>Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания.</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.</p>	
15-16	<p>Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.</p> <p>Игра « Пятнашки в воде».</p>	
17-18	<p>Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.</p> <p>Игра « Пятнашки с мячом».</p>	
19-20	<p>Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди</p>	

	на задержке дыхания и кроль на спине. Эстафеты с элементами движений ног, рук кролем на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	
21-22	Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатик», Спад в воду с низкого бортика бассейна. Игра « Пятнашки в воде».	

### Календарно - тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения
1-2	Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Личная гигиена. Ходьба, бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Морской бой», «Насосы».	
3-4	ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.	
5-6	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине и в согласовании с дыханием.	
7-8	Скольжения на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами. Эстафеты на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами.	
9-10	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Волейбол в воде».	
11-12	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	
13-14	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Пятнашки в воде».	
15-16	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на спине . Плавание отрезков кролем на спине на технику движения. Игра « Пятнашки в воде с мячом».	
17-18	Контрольное плавание способами кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине в полной координации отрезков 12,5 и 25 м с оценкой техники плавания.	
19-20	Контрольное плавание дистанции 25м вольный стиль Игра « Волейбол в воде».	
21-22	Прыжки в воду в длину, «солдатик», спад в воду с бортика. Игры в воде. « Пятнашки», «Волейбол в воде».	

## Календарно - тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения
1-2	<p>Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Личная гигиена. Ходьба, бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и на спине и с движениями ног кролем</p> <p>Подвижная игра «Морской бой», «Волейбол».</p>	
3-4	<p>ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Скольжения на груди и на спине с движением ног кролем, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка).</p> <p>Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.</p>	
5-6	<p>Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Согласование движений рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания.</p> <p>Игра « Волейбол в воде».</p>	
7-8	<p>Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди ( в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»).</p> <p>Плавание способом вольный стиль в полной координации.</p> <p>Игра «Водное поло»</p>	
9-10	<p>Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»).</p> <p>Плавание способом вольный стиль в полной координации.</p> <p>Игра «Водный волейбол»</p>	
11-12	<p>Движения рук, ног в плавании способом кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания в способе кроль на спине.</p> <p>Плавание способом кроль на спине в полной координации.</p> <p>Игра «Водное поло»</p>	
13-14	<p>Контрольное плавание на технику способами кроль на груди, кроль на спине.</p> <p>Игра « Пятнашки»</p>	
15-16	<p>Поворот «Маятник» в плавании способом кроль на груди, на спине (в ходьбе на суше, по дну бассейна, в плавании)</p> <p>Игра «Водное поло».</p>	
17-18	<p>Контрольное плавание 50 м вольный стиль без учета времени</p> <p>Игра «Водное поло»</p>	
19-20	<p>Техника движений ног в способе брасс (сидя на бортике, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении).</p> <p>Игра «Водный волейбол»</p>	
21-22	<p>Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду.</p> <p>Игра «Водное поло».</p>	

