

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа»**

<p>«Согласованно»</p> <p>Заместитель директора</p> <p>По ВР МКОУ «Медынская СОШ</p> <p>_____ Королева Н.Ю.</p> <p>Протокол № 42 от 30.08.2023</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МКОУ «Медынская СОШ»</p> <p>_____ Прокшина Р.К.</p> <p>Приказ № 213/2 от 31.08.2023</p>
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Плавание»
Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (140 часов)**

Автор-составитель: Иванов Р.Ю.
Учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа по плаванию составлена на основе федерального образовательного стандарта общего образования.

Программа составлена также на основе следующих документов:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2019).

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2021 год);

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Структура документа

программа включает три раздела: пояснительную записку, содержание программного материала уроков плавания для учащихся (теоретический и практический раздел), требования к уровню подготовки учащихся.

Цели

- Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание учащихся, путем их обучению плаванию. Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Задачи

1. Формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека.
2. Обучение и совершенствование жизненно важных умений и навыков в плавании. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся начальной школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о плавании» (информационный компонент); «Способы плавательной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о плавании» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы плавательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плаванием, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и

двигательных действий из программы, а также общеразвивающих упражнений с координационной направленностью. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания

Теоретический раздел. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Планируемые результаты освоения программы по плаванию на уровне основного общего образования

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов-чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению избранном виде спорта в частности в плавании;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- Формирование представления об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки (в частности в плавании), умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.
- способность сдачи нормативов ГТО.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- 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 плаванием;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения программы, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде;
- простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков:
- безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни;
- личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и учебные прыжки в воду;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 50 м.

Содержание программы

6 класс

Инструктаж по ТБ на уроках плавания

Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.

Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине

Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м

Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.

Сдача техники плавания кролем на груди 25 м

Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м

Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой 600 м

Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м

Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м

Сдача техники плавания кролем на спине. 25 м

Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди

Сдача техники плавания кролем на спине. 25 м

Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.

Ознакомление с плаванием на боку.

Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине.

Сдача контрольного норматива:

кроль на груди. 25 м

кроль на спине 25 м.

Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.

Совершенствования плавания

кролем на груди. Равномерное плавание до 700 м

Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди

Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине,

Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации

Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации

Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м

Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м

Плавание вольным стилем до 700 м. Обучающая игра в «водное поло»

Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров

Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м

Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.

Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 4*100 м

Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м

Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 4*100 м

Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.

Плавание. Движение ногами при плавании кролем на спине.

Плавание. Движение руками при плавании кролем на спине.

Плавание. Согласование работы рук, ног при плавании кролем на спине.

Плавание. Выполнение поворотов при плавании кролем на спине.

Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на спине.

Плавание. Простейшие прыжки в воду.

Плавание. Движение ногами при плавании кролем на груди.

Плавание. Согласование движений ногами с дыханием при плавании кролем на груди.

Плавание. Движение руками при плавании кроль на груди.

Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.

Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.

Плавание. Поворот «маятник» при плавании кролем на груди.

Плавание. Выполнение старта и выход из воды.

Плавание. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

Плавание. Движение руками при плавании способом брасс.

Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании брассом.

Плавание. Движение ногами при плавании способом брасс.

Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.

Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.

Плавание. Выполнение поворотов при плавании брассом

Плавание. Выполнение старта и выхода из воды при плавании брассом.

Эстафетное плавание.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс

Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине, брасс.

Плавание. Нырание и прыжки в воду.

Плавание. Нырание в длину.

Плавание. Транспортировка потерпевшего способом брасс на спине.

Эстафетное плавание с предметами.

Плавание. Эстафетное плавание с изученными способами.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс

Эстафетное плавание с предметами.

Плавание. Инструктаж по технике безопасности

7 класс

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).

Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 200 м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.

Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.

Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.

Контрольный урок. Проплывание 50 м брассом с учетом времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.

Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.

Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.

Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.

Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.

Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.

Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.

Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.

Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.

Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.

Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).

Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 200 м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.

Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.

Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставкой предметов. Эстафетное плавание.
Контрольный урок. Проплывание 50 м брассом с учетом времени.
Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде.
Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками.
Специальные упражнения.
Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.
Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием.
Повороты. Старты.
Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.
Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде.
Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками.
Специальные упражнения.
Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.
Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием.
Повороты. Старты.
Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.
Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.
Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.
Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.
Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.
Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставкой предметов. Эстафетное плавание.
Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.
Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.
Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.
Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.
Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.
Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.
Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплавание серий отрезков по 50 м вольным стилем.

Кроль на груди. Движения руками. Проплавание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплавание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание 300м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплавание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплавание отрезков по 50 м.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплавание отрезков 8x25м. Старты. Повороты.

Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Дельфин. Плавание в полной координации. Проплавание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.

Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.

Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брасом, на спине, дельфином. Проплавание отрезков по 50 м.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.

Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.

Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.

Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.

Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.

Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.

Кроль на груди.

Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Кроль на груди. Проплывание дистанции 2х50 м без учета времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплывание серий отрезков по 50 м вольным стилем.

Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплывание отрезков по 50 м.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплытие отрезков 8x25м. Старты. Повороты. Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на прорывание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Дельфин. Плавание в полной координации. Проплытие отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.

Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.

Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.

Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брассом, на спине, дельфином. Проплытие отрезков по 50 м.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.

Прикладное плавание. Нырание, плавание на боку, спине, груди. Нырание за предметами. Транспортировка пострадавшего.

Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.

Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.

Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.

Контрольный урок. Проплытие 50 м на спине с учетом времени.

Кроль на груди.

Движения руками. Проплытие серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Кроль на груди. Проплытие дистанции 2x50 м без учета времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплытие отрезков по 25 м на спине и на груди.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплывание серий отрезков по 50 м вольным стилем.

9 класс

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.

Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.

Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.

Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.

Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.

Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8x25м. Старты. Повороты.

Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.

Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.

Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.

Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скользящие движения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300 м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.

Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50 м.

Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50 м.

Плавание кролем на спине 50 м с учетом времени.

Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50 м.

Плавание кролем на груди 50 м с учетом времени.

Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50 м.

Комплексное плавание 100 м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25 м.

Плавание на выносливость вольным стилем до 600 м. Плавание в ластах. Старты, повороты.

Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем, на спине и брассом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.

Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.

Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.

Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.

Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.

Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.

Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.

Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.

Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8x25м. Старты. Повороты.

Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.

Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.

Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.

Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.

Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.

Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.

Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.

Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.

Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.

Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.

Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.

Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.

Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.

Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.

Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.

Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6х50м.

Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10х25м.

Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.

Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.

Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.

Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся

Класс	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	33-44	33-34	1,20-1,40	1,20-1,40
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1.04-1,20
9	21-28	24-30	0,56-1,08	1.02-1.16
<u>10</u>	<u>20-26</u>	<u>22-28</u>	0,54-1,04	1.00-1.10
11	18-22	20-26	0,50-1,00	0.56-1.06

Нормы ГТО для школьников по плаванию

Ступени	Вид испытаний	Мальчики			Девочки		
		3	2	1	3	2	1
<i>1 ступень (6-8 лет)</i>	<i>Плавание без учета времени (м)</i>	10	10	15	10	10	15
<i>2 ступень (9-10 лет)</i>	<i>Плавание без учета времени (м)</i>	25	25	50	25	25	50
<i>3 ступень (11-12 лет)</i>	<i>Плавание 50 м (мин., сек.)</i>	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
<i>4 ступень (13-15 лет)</i>	<i>Плавание 50 м (мин., сек.)</i>	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
<i>5 ступень (16-17 лет)</i>	<i>Плавание 50 м (мин., сек.)</i>	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	0.50

Тематическое планирование 6 классов

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	2
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	2
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	2
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	2
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	2
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	2
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	2
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	2
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	2
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	2
11	Сдача техники плавания кролем на спине.25 м	2
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	2
13	Сдача техники плавания кролем на спине.25 м	2
14	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	2
15	Ознакомление с плаванием на боку.	2
16	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине.	2
17	Сдача контрольного норматива:	2
18	кроль на груди. 25 м	2
19	кроль на спине25 м.	2
20	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	2
21	Совершенствования плавания	2
22	кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	2
23	Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди	2
24	Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине,	2
25	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	2
26	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой.	2

	Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	
27	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	2
28	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	2
29	Плавание вольным стилем до 700 м. Обучающая игра в «водное поло»	2
30	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	2
31	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	2
32	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.	2
33	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 4*100 м	2
34	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	2
35	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 4*100 м	2
36	Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.	2
37	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на спине.	2
38	Плавание. Движение руками при плавании кролем на спине.	2
39	Плавание. Согласование работы рук, ног при плавании кролем на спине.	2
40	Плавание. Выполнение поворотов при плавании кролем на спине.	2
41	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	2
42	Плавание. Простейшие прыжки в воду.	2
43	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на груди.	2
44	Плавание. Согласование движений ногами с дыханием при плавании кролем на груди.	2
45	Плавание. Движение руками при плавании кроль на груди.	2
46	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.	2
47	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	2
48	Плавание. Поворот «маятник» при плавании кролем на груди.	2
49	Плавание. Выполнение старта и выход из воды.	2
50	Плавание. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.	2
51	Плавание. Движение руками при плавании способом брасс.	2
52	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании брассом.	2
53	Плавание. Движение ногами при плавании способом брасс.	2
54	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
55	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
56	Плавание. Выполнение поворотов при плавании брассом	2
57	Плавание. Выполнение старта и выхода из воды при плавании брассом.	2

58	Эстафетное плавание.	2
59	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
60	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2
61	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине, брасс.	2
62	Плавание. Нырание и прыжки в воду.	2
63	Плавание. Нырание в длину.	2
64	Плавание. Транспортировка потерпевшего способом брасс на спине.	2
65	Эстафетное плавание с предметами.	2
66	Плавание. Эстафетное плавание с изученными способами.	2
67	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
68	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2
69	Эстафетное плавание с предметами.	2
70	Плавание. Инструктаж по технике безопасности	2

Тематическое планирование 7 классов

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
2	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).	2
3	Кроль на груди. Движения руками. Проплыwanie серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
4	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
5	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплыwanie дистанции 50 м с учетом времени.	2
6	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
7	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплыwanie 200 м вольным стилем на выносливость.	2
8	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
9	Контрольный урок. Проплыwanie дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
10	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.	2
11	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
12	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
13	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
14	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
15	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставкой предметов. Эстафетное плавание.	2

16	Контрольный урок. Проплавание 50 м брассом с учетом времени.	2
17	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	2
18	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплавание отрезков по 25 м.	2
19	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	2
20	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.	2
21	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	2
22	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплавание отрезков по 25 м.	2
23	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	2
24	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.	2
25	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
26	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
27	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
28	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
29	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	2
30	Контрольный урок. Проплавание 50 м на спине с учетом времени.	2
31	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание отрезков по 25 м на спине и на груди.	2
32	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
33	Контрольный урок. Проплавание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.	2
34	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	2

35	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
36	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).	2
37	Кроль на груди. Движения руками. Проплавание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
38	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
39	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплавание дистанции 50 м с учетом времени.	2
40	Кроль на спине. Скользящие движения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
41	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание 200 м вольным стилем на выносливость.	2
42	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
43	Контрольный урок. Проплавание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
44	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом. Положение тела и головы в воде. Движения ногами (со вспомогательными средствами) Выдохи в воду.	2
45	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
46	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
47	Брасс. Плавание с помощью рук 2х25 м. Плавание с помощью ног 2х25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
48	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
49	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	2
50	Контрольный урок. Проплавание 50 м брассом с учетом времени.	2
51	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	2
52	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения.	2

	Проплывание отрезков по 25 м.	
53	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	2
54	Контрольный урок. Сдача норматива 200 м вольным стилем без учета времени.	2
55	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания дельфином. Положение тела и головы в воде. Плавание с поддерживающими средствами. Выдохи в воду. Движений ногами и руками. Специальные упражнения.	2
56	Дельфин. Движения руками (плавание в ластах). Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м.	2
57	Дельфин. Плавание в полной координации с задержкой дыхания, в согласовании с дыханием. Повороты. Старты.	2
58	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м кролем на груди или на спине без учета времени.	2
59	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
60	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
61	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
62	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
63	Прикладное плавание (ныряние брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	2
64	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.	2
65	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.	2
66	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
67	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.	2
68	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	2
69	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
70	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Движения ногами кролем (со вспомогательными средствами и без них).	2

Тематическое планирование 8 классов

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
2	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплыwanie серий отрезков по 50 м вольным стилем.	2
3	Кроль на груди. Движения руками. Проплыwanie серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
4	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
5	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплыwanie дистанции 50 м с учетом времени.	2
6	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
7	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплыwanie 300м вольным стилем на выносливость.	2
8	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
9	Контрольный урок. Проплыwanie дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
10	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплыwanie отрезков по 50 м.	2
11	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
12	Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплыwanie отрезков 8x25м. Старты. Повороты.	2
13	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
14	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплыwanie отрезков по 25 м.	2

	Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	
15	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.	2
16	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	2
17	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брасом, на спине, дельфином. Проплывание отрезков по 50 м.	2
18	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	2
19	Прикладное плавание. Нырание, плавание на боку, спине, груди. Нырание за предметами. Транспортировка пострадавшего.	2
20	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.	2
21	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
22	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
23	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
24	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
25	Прикладное плавание (нырание брассом) с доставанием предметов. Эстафетное плавание.	2
26	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.	2
27	Кроль на груди.	2
28	Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
29	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
30	Кроль на груди. Проплывание дистанции 2x50 м без учета времени.	2
31	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
32	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.	2
33	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
34	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом	2

	времени.	
35	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
36	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплывание серий отрезков по 50 м вольным стилем.	2
37	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
38	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
39	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	2
40	Кроль на спине. Скользящие движения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
41	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.	2
42	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
43	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
44	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания брассом и дельфином. Движения ногами (со вспомогательными средствами). Проплывание отрезков по 50 м.	2
45	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
46	Брасс. Плавание с помощью рук 2х50 м. Плавание с помощью ног 2х50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8х25м. Старты. Повороты.	2
47	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
48	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	2
49	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.	2
50	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	2
51	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы комплексного плавания. Специальные упражнения в плавании кролем, брасом, на спине, дельфином. Проплывание	2

	отрезков по 50 м.	
52	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	2
53	Прикладное плавание. Нырание, плавание на боку, спине, груди. Нырание за предметами. Транспортировка пострадавшего.	2
54	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.	2
55	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения.	2
56	Брасс. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
57	Брасс. Плавание с помощью рук 2x25 м. Плавание с помощью ног 2x25 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Старты. Повороты.	2
58	Брасс. Плавание в полной координации. Контрольное плавание вольным стилем 100 м без учета времени.	2
59	Прикладное плавание (нырание брассом) с доставкой предметов. Эстафетное плавание.	2
60	Контрольный урок. Проплывание 50 м на спине с учетом времени.	2
61	Кроль на груди.	2
62	Движения руками. Проплывание серий отрезков по 25 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
63	Кроль на груди. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
64	Кроль на груди. Проплывание дистанции 2x50 м без учета времени.	2
65	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
66	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 25 м на спине и на груди.	2
67	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
68	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди с учетом времени.	2
69	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правила поведения в раздевалках бассейна.	2
70	Теоретические основы плавания кролем на груди, на спине. Проверка плавательной подготовленности. Проплывание серий отрезков по 50 м вольным стилем.	2

Тематическое планирование 9 классов

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол- во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.	2
2	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.	2
3	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
4	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
5	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
6	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	2
7	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
8	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	2
9	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	2
10	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	2
11	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	2
12	Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.	2
13	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.	2
14	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
15	Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание	2

	отрезков 8x25м. Старты. Повороты.	
16	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
17	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	2
18	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.	2
19	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	2
20	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
21	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
22	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	2
23	Кроль на спине. Скользящие движения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
24	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.	2
25	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
26	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
27	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	2
28	Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	2
29	Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.	2
30	Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.	2
31	Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	2
32	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25м.	2

33	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
34	Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	2
35	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.	2
36	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.	2
37	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
38	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
39	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
40	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	2
41	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
42	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	2
43	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	2
44	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	2
45	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50м. Старты, повороты.	2
46	Прикладное плавание. Ныряние, плавание на боку, спине, груди. Ныряние за предметами. Транспортировка пострадавшего.	2
47	Контрольный урок. Сдача норматива 100 м комплексное плавание без учета времени. Подведение итогов четверти. Игра водное поло.	2
48	Брасс. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец. упражнения. Упражнения на скольжение. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	2
49	Брасс. Плавание с помощью рук 2x50 м. Плавание с помощью ног 2x50 м. Плавание в полной координации – совершенствование скольжения. Проплывание отрезков 8x25м. Старты. Повороты.	2
50	Дельфин. Движения ногами Специальные упражнения. Движения руками. Спец.	2

	упражнения. Упражнения на проныривание. Движения руками на задержке дыхания. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием.	
51	Дельфин. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков по 25 м. Плавание дельфином 50 м с учетом времени.	2
52	Контрольное плавание брассом 50 м с учетом времени. Эстафетное плавание.	2
53	Подведение итогов четверти. Игры, плавание в ластах.	2
54	Кроль на груди. Движения руками. Проплывание серий отрезков по 50 м. Согласованное движение руками и ногами. Специальные упражнения на технику плавания кролем на груди.	2
55	Кроль на спине. Поочередные движения руками и ногами. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Старты. Повороты.	2
56	Контрольный урок. Кроль на груди. Проплывание дистанции 50 м с учетом времени.	2
57	Кроль на спине. Скольжения на спине. Положение тела и головы в воде. Движения ногами.	2
58	Попеременное плавание кролем на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплывание 300м вольным стилем на выносливость.	2
59	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами. Плавание в полной координации.	2
60	Контрольный урок. Проплывание дистанции 50 м на спине с учетом времени.	2
61	Подведение итогов четверти. Эстафетное плавание, игры на воде.	2
62	Брасс. Движения ногами. Специальные упражнения на скольжение. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	2
63	Кроль на спине. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на спине 50м с учетом времени.	2
64	Кроль на груди. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м. Плавание кролем на груди 50м с учетом времени.	2
65	Дельфин. Движения ногами. Специальные упражнения. Движения руками. Специальные упражнения. Движения руками в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 6x50м.	2
66	Комплексное плавание 100м без учета времени. Старты, повороты. Плавание в полной координации 10x25м.	2
67	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2

68	Прикладные виды плавания (ныряние, плавание на боку, спине, груди). Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	2
69	Инструктаж по ТБ на уроках плавания, правилах поведения в раздевалках бассейна.	2
70	Теоретические основы плавания кролем, на спине и брасом. Движения ногами, руками. Специальные упражнения. Проплывание отрезков по 50 м.	2

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении
образовательного процесса**

1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
2. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
3. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
4. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
5. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
7. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

Приложение А

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.
 - 1.2.3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.
 - 4 – принять исходное положение. \ Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.
 - 1.2.3 – Пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.
 - 4– И.п. \ Повторить 5 – 6 раз.
- 4 И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.\Повторить 20 раз
- 5 И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.\ Повторить 20 раз.
- 6 И.п. – Стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед.\ Повторить 20 раз
- 7 И.п. – Сидя на бортике бассейна, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, движение от бедра с небольшим размахом стоп.\ Повторить 20 раз.
- 8 Имитация движений изучаемого способа.

Приложение Б

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.
 - 1.2.3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.
 - 4 – принять исходное положение. \ Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.
 - 1.2.3 – Пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.
 - 4 – И.п. \ Повторить 5 – 6 раз.
3. И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. \ Повторить 20 раз
4. И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. Повторить 20 раз.
5. И.п. – Стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед. \ Повторить 20 раз
6. И.п. – Стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.
 - 1.3 пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой, 4 – И.п.
7. И.п. – Узкая стойка, руки за головой – 6 приседаний.

Приложение В

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения способом плавания (брасс, баттерфляй)

Комплекс №3

1. Исходное положение – И.П. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками).
1-3 – подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела. 4 – И.п.
Повторить 5 – 6 повторений.
2. И.п. – Стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.
1.4 – пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой, 4 – И.п.
3. И.п. – стоя, стопы развернуты в стороны. 1 – 3 – медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны. 4 – И.п.
4. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. – 10 повторений
5. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. – 10 повторений.
6. Имитация движений руками изучаемого способа – 2 мин.
7. Имитация согласования движений руками с дыханием изучаемого способа – 2 мин.

Приложение Г:

«Игры на воде»

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?»*, *«У кого больше пузырей?»*, *«Кто дальше проскользит?»* и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: *«Мяч своему тренеру»*, *«Водное поло»* и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен не-медленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды *«Кто выше?»* Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. *«Переправа»*. Ходьба с помощью гребков руками. *«Кто быстрее?»* Бег в воде с помощью гребков руками. *«Море волнуется»*. Стоя в одной шеренге, играющие по команде *«Море волнуется»* расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде *«На море тихо»* быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: *«Раз, два, три — на место встали мы»*. Опоздавший лишается права продолжать игру. *«Волны на море»*. Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. *«Рыбы и сеть»*, Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный

игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплывание и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.