



**Федеральное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1699»
Управления делами Президента
Российской Федерации**

**Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБОУ СОШ № 1699



/ М.А. Попов

«25» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Разработана на основании Федеральных государственных требований к минимуму содержания федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Министерства культуры РФ от 15 ноября 2018 года № 939)

НАПРАВЛЕННОСТЬ: *физкультурно-спортивная*

*Уровень: ознакомительный - 1 год обучения;
базовый - 2 - 4 год обучения*

Возраст обучающихся: 1 – 11 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Педагог дополнительного образования

Евстропов А.С.

Кожанов А.А.

МОСКВА

2023

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии **нормативно-правовой базой:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 21.12.2012 (с изм.).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изм) и Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Федеральный базисный учебный план для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ №1312 от 9.03.2004 (с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки РФ от 20.08.2008г. №241, от 30.08 2010г. №889, от 3.06 2011г. №1994 и от 1.02 2012г. №74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию».

Цели и задачи ступени основного общего образования по дополнительному образованию «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач:**

- приобщения детей к здоровому образу жизни.
- развитие двигательной активности для нормального физического развития, согласно возрастным особенностям;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умений, навыков для использования приобретенных знаний в процессе изучения предмета физическая культура.
- овладение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.

-формирование двигательного стереотипа безопорных скольжений.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха;

- укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Баттерфляй.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- **лично-ориентированные:** Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
- **культурно-ориентированные:** знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- **деятельностно-ориентированные:** деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Методы реализации программы: практический, объяснительно- иллюстративный, частично -поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- *самоконтроль*
- *взаимоконтроль*
- *итоговый*, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и мета предметных результатов, обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1 год обучения.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 год обучения.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 год обучения.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 год обучения.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;

- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Требования к уровню подготовки учащихся

1 год обучения.

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

Контрольные упражнения:

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
3. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Нормативы по освоению навыков и умений.

1 год обучения.

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания:

(более 50% посещений занятий)

-Выполнение упражнений указанных в программном материале раздела:

упражнения на всплывание и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза»,

выполнение данных упражнений в течение 5 секунд.

-Дыхательные упражнения в воде.

погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения в без опорных скольжениях. выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

1. проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине;
2. проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнегоотдыха.

2 год обучения

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Проплыть 25м любым способом.

Нормативы по освоению навыков и умений.

На 2 год форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (первая четверть), оценочной пяти бальной системой

в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

-выполнение упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок,

-выполнение с незначительными отклонениями,

- выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой,

- выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции, согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Контрольные упражнения и нормативы:

1. проплыть 25 м одним из способов по выбору;
- 2) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
 1. погружений в воду;
 1. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
 1. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения:

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);

2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
3. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

1. проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
2. проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди

3 год обучения.

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- Средства спасения на воде.
- Понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Выполнять упражнения на скольжение.
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди.

Нормативы по освоению навыков и умений.

на 3 год форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме пятибалльной системы, в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них. (Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося)

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
1. погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

4 год обучения.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

Должны уметь:

Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;

- Выполнять упражнения на скольжение;

- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Нормативы по освоению навыков и умений.

На 4 год форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме пятибалльной системы, в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

«Практические знания» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Календарно-тематическое планирование на 1 год обучения.

№ Занятия	Тема урока	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Урок –беседа	Знать организационно-методические требования, применяемые на занятиях плавания, технику выполнения упражнений	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
2	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами)	1	Объяснение нового материала	Технически правильно выполнять упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза».	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
3	Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами)	1	Урок- практика	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
4	Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой	1	Объяснение нового материала	Знать технику выполнения скольжение на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
5	Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой	1	Объяснение нового материала	Знать технику выполнения упражнений на воде «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
6	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, упражнения в воде «Поплавок», «Звездочка»,	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.

7	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
8	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»)). Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику работы рук при плавании кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
9	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»)). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
10	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»)). Игры в воде	1	Урок-игра	Знать технику плавания кролем на груди, правильное движение рук и ног	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
11	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»)). Игры в воде	1	Урок-игра	Знать технику плавания кролем на груди, правильное движение рук и ног	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
12	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Урок -закрепления	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
13	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
14	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
15	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

	ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)				
16	Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений ногами кролем на спине (у неподвижной опоры)	1	Урок- закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
17	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений по плаванию, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
18	Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
19	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
20	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять упражнения на воде
21	Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой	1	Урок- закрепление	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять упражнения
22	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Организовывать и проводить подвижные игры.
23	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
24	Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение	1	Обучение новому материалу	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 18 м	Технически правильно выполнять двигательные

	соскокам ногами вниз (с бортика)				действия в плавании
25	Кроль на спине. Обучение технике движений руками и согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой). Кроль на груди. Обучение движениям ног (с подвижной опорой)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
26	Плавание облегченными способами.	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
27	Кроль на спине. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания (без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
28	Кроль на груди. Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры в воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Организовывать и проводить подвижные игры.
29	Кроль на груди. Обучение технике движений ног (с подвижной опорой и без опоры). Игры в воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
30	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Организовывать и проводить подвижные игры.
31	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
32	Кроль на груди. Обучение технике движений ногами и руками	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Организовывать и проводить подвижные игры.
33	Выполнение контрольного норматива. Игры и развлечения на воде.	1	Урок –контрольный, в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

34	Выполнение контрольного норматива. Игры и развлечения на воде.	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
35	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	Урок -беседа	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания, технику выполнения упражнений	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
36	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Технически правильно выполнять упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза».	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
37	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Урок- практика	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
38	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику выполнения скольжения на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
39	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику выполнения упражнений в воде «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
40	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, упражнения в воде «Поплавок», «Звездочка»,	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
41	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде

42	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику работы рук при плавании кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
43	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
44	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок-игра	Знать технику плавания кролем на груди, правильное движение рук и ног	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
45	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок-игра	Знать технику плавания кролем на груди, правильное движение рук и ног	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
46	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Урок -закрепления	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
47	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди и на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
48	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
49	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
50	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Урок- игра	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
51	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений по	Технически правильно выполнять двигательные

	опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки			плавание, правила игровых упражнений	действия в плавании
52	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
53	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
54	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять упражнения
55	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок- закрепление	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять упражнения
56	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Организовывать и проводить подвижные игры.
57	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
58	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Контрольный урок	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 18 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
59	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
60	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
61	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок-игра	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

62	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
63	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
64	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*Кроль на спине. Обучение старту из воды	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
65	Кроль на спине. Обучение старту из воды	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
66	Кроль на спине. Обучение старту из воды	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
67	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
68	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Контрольный	Знать технику плавания кролем на груди и спине, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
69	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
70	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок-игра	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

Календарно-тематическое планирование на 2 год обучения.

№ Занятия	Тема урока	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1	Урок -беседа	Знать организационно-методические требования, применяются на уроках плавания, как входить в воду, технику выполнения упражнений	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
2	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Технически правильно выполнять упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза».	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Урок- практика	Знать, как погружаться в воду с открытыми глазами, как выполнять игровое упражнение «Поплавок», технику скольжения на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди, правила игрового упражнения в воде «Поплавок», «Звездочка».	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Объяснение нового материала	Знать технику работы руками и ногами при плавании кролем на груди, правила игрового упражнения в воде «Поплавок», «Звездочка».	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
6	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, как выполнять игровые упражнения в воде.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
7	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила подвижной	Выполнять организующие команды и приемы,

	подвижной опоры). Игры на воде			игры «Стрелка с мотором».	упражнения на воде
8	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.	1	Урок - закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине,	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
9	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 25 м.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
10	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	Объяснение нового материала	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
11	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	Урок-игра	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
12	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Урок -закрепления	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
13	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании брассом, кролем на груди	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
14	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании брассом, кролем на груди ,правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
15	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
16	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок- игра	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств

17	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
18	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
19	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
20	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине	Технически правильно выполнять упражнения
21	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику прыжков в воду с тумбы, Техника плавания кролем на спине	Технически правильно выполнять упражнения
22	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику скольжения на груди и спине	Организовывать и проводить подвижные игры.
23	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Круговая тренировка	Знать технику скольжения на груди и спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
24	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Контрольный урок	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 25 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
25	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
26	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)*	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
27	Кроль на спине. Обучение старту из воды	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для	Технически правильно выполнять

				развития скоростных качеств.	двигательные действия в плавании
28	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Круговая тренировка	Знать технику скольжения на груди и спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
29	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику прыжков в воду с тумбы, Техника плавания кролем на спине	Технически правильно выполнять упражнения
30	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику прыжков в воду с тумбы, Техника плавания кролем на спине	Технически правильно выполнять упражнения
31	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику скольжения на груди и спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
32	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Контрольный урок	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 25 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
33	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику скольжения на груди и спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
34	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Контрольный урок	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 25 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
35	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1	Урок -беседа	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания, технику выполнения упражнений	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
36	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению	1	Объяснение нового материала	Технически правильно выполнять упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза».	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.

	с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде				
37	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Урок- практика	Знать технику выполнения скольжения на груди и на спине.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
38	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Урок - закрепление	Правильно выполнить скольжение на груди и на спине	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
39	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику выполнения упражнений в воде «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди и на спине.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
40	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
41	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок -закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
42	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.	1	Урок - закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
43	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
44	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	Объяснение нового материала	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
45	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками	1	Урок-игра	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, спине, брассом	Выполнять организующие команды и приемы,

					упражнения на воде
46	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Урок -закрепления	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
47	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
48	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
49	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	Круговая тренировка	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, брассом, правила игровых упражнений. Знать технику прыжка в воду с тумбы	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
50	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок- игра	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди, правила игровых упражнений	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
51	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать, как выполнять контрольные упражнения по плаванию, правила игровых упражнений	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
52	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
53	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на спине	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
54	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине	Технически правильно выполнять упражнения
55	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе	1	Урок- закрепление	Знать технику ныряния в воду, технику прыжка с тумбы	Технически правильно

	басс. Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде				выполнять упражнения
56	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе басс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику плавания кролем на груди и спине	Организовывать и проводить подвижные игры.
57	Техника движения рук в спортивном способе басс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Круговая тренировка	Знать технику плавания кролем на груди и спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
58	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе басс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Контрольный урок	Знать технику плавания кролем на груди, как распределить силы на дистанции 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
59	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе басс. Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
60	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе басс Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
61	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе басс. Кроль на спине. Обучение старту из воды	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
62	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе басс. Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки	1	Урок- закрепление	Знать технику ныряния в воду, технику прыжка с тумбы	Технически правильно выполнять упражнения
63	Техника поворота и старта в способе басс. Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания	1	Урок- закрепление	Знать технику ныряния в воду, технику прыжка с тумбы	Технически правильно выполнять упражнения

	кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде				
64	Техника поворота и старта в способе брасс. Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Урок- закрепление	Знать технику ныряния в воду, технику прыжка с тумбы	Технически правильно выполнять упражнения
65	Комплексная эстафета . Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	1	Круговая тренировка	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
66	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло	1	Круговая тренировка	Знать технику прыжка в воду с тумбы, технику плавания кролем на груди и кролем на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
67	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло.	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
68	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло.	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
69	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло.	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
70	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло.	1	Урок –закрепление в игровой форме	Знать технику упражнений для развития скоростных качеств.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

Календарно-тематическое планирование на 3 год обучения.

№ Занятия	Тема урока	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	Техника безопасности на уроках плавания. Проплыть кролем на груди 25 м. проплыть кролем на спине 25м.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках по плаванию. Проплыть кролем на спине 25 метров.	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди. Проплыть на ногах 25 метров на скорость. Развитие скоростных качеств.	Проплыть кролем на спине 25 метров.	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	Проплыть кролем на спине 25 метров без остановок.	Проплыть на спине 25 мет.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	1	Техника работы ног при кроле на груди	Техника работы ног при кроле на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.	1	Техника работы ног при кроле на груди	Техника работы ног при кроле на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
6	Сдача техники плавания кролем на груди	1	Сдача техники плавания кролем на груди	Плавание кролем на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	1	Совершенствование техники плавания кролем	Техники плавания кролем	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	1	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	кроль на спине с калабашкой	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
9	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.	1	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде

10	Сдача техники плавания кролем на спине.	1	Сдача техники плавания кролем на спине.	Техники плавания кролем на спине	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
11	Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди	1	Скоростная работа 4*25 м на груди	Скоростная работа 4*25 м на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
12	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	1	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	. Ускорение 4*25 м на спине.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
13	Ознакомление с плаванием на боку.	1	Ознакомление с плаванием на боку.	Ознакомление с плаванием на боку.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
14	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине.	1	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине.	Ускорение через временной интервал (30 сек)	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
15	<i>Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди.</i>	1	<i>Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди.</i>	<i>Сдача контрольного норматива: 25 м. кроль на груди.</i>	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
16	25 м. кроль на спине	1	25 м. кроль на спине	25 м. кроль на спине	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
17	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	1	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
18	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 500м	1	Совершенствования плавания кролем на груди.	Равномерное плавание до 500м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
19	Совершенствования плавания	1	Совершенствования плавания кролем на груди.	Равномерное плавание до 800м	Характеризовать роль и значение уроков плавания

	кролем на груди. Равномерное плавание до 800м				для укрепления силовых качеств
20	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	1	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	Технически правильно выполнять упражнения
21	Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине	1	Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине	Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине	Технически правильно выполнять упражнения
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой.	Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	Организовывать и проводить подвижные игры.
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание	Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
24	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	Кролем на груди 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
25	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	Кролем на спине 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
26	Плавание вольным стилем до 500 м. Обучающая игра в «водное поло»	1	Плавание вольным стилем до 500 м.	Обучающая игра в «водное поло»	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	1	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	Комбинированное плавание,	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м	1	Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м	Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.	1	Обучение стартовому прыжку с тумбочки	Обучение плавания с грузом.	Технически правильно

					выполнять упражнения
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 2*100 м	1	Совершенствования прыжков в воду.	Ускорение в полной координации 2*100 м	Технически правильно выполнять упражнения
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	1	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	Скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
32	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду	1	Сдача контрольного норматива:	100 м кроль на груди с прыжком в воду	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине	1	Сдача контрольного норматива:	100 м кроль на спине	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
34	Сдача контрольного норматива: 50 м кроль на груди	1	Сдача контрольного норматива:	50 м кроль на груди	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
35	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.	1	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
36	Повторение подготовительных упражнений	1	Повторение подготовительных упражнений	Повторение подготовительных упражнений	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
37	Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м	1	Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м	Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
38	Совершенствования плавание способом кроль на груди.	1	Совершенствования плавание способом кроль на груди.	Совершенствования плавание способом кроль на груди.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
39	Совершенствование плавания способом кроль на спине	1	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Совершенствование плавания способом кроль на спине	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.

40	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	1	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
41	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	1	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
42	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	1	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
43	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	1	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
44	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	1	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
45	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	1	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
46	Развитие быстроты, скоростных качеств	1	Развитие быстроты, скоростных качеств	Развитие быстроты, скоростных качеств	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
47	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	1	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
48	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	1	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
49	Повторение техники плавания на боку.	1	Повторение техники плавания на боку.	Повторение техники плавания на боку.	Технически правильно выполнять двигательные

					действия в плавании
50	Сдача контрольного норматива: кроль на груди 25 м..	1	Сдача контрольного норматива: кроль на груди 25 м..	Сдача контрольного норматива: кроль на груди 25 м..	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
51	кроль на спине 25 м.	1	кроль на спине 25 м.	кроль на спине 25 м.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
52	Совершенствования плавания кроль на груди.	1	Совершенствования плавания кроль на груди.	Совершенствования плавания кроль на груди.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
53	Совершенствование плавания способом брасс	1	Совершенствование плавания способом брасс	Совершенствование плавания способом брасс	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
54	Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин	1	Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин	Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин	Технически правильно выполнять упражнения
55	Обучение техники плавания способом брасс.	1	Обучение техники плавания способом брасс.	Обучение техники плавания способом брасс.	Технически правильно выполнять упражнения
56	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	Организовывать и проводить подвижные игры.
57	Развитие координации при плавании способом брасс.	1	Развитие координации при плавании способом брасс.	Развитие координации при плавании способом брасс.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
58	Согласование движений при плавании способом Обрасс.	1	Согласование движений при плавании способом Обрасс.	Согласование движений при плавании способом Обрасс.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
59	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
60	Развитие выносливости. Равномерное плавание до	1	Развитие выносливости. Равномерное плавание	Развитие выносливости.	Технически правильно

	600 м способом кроль на спине.		до 600 м способом кроль на спине.	Равномерное плавание до 600 м способом кроль на спине.	выполнять двигательные действия в плавании
61	Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом	1	Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом	Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
62	Сдача норматива 50 м – кроль на груди 50 м – кроль на спине	1	Сдача норматива 50 м – кроль на груди 50 м – кроль на спине	Сдача норматива 50 м – кроль на груди 50 м – кроль на спине	Технически правильно выполнять упражнения
63	Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами	1	Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами	Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами	Технически правильно выполнять упражнения
64	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	1	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	Технически правильно выполнять упражнения
65	Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.	1	Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.	Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
66	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м	1	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
67	Сдача контрольного норматива: 100 м одним из способов	1	Сдача контрольного норматива: 100 м одним из способов	Сдача контрольного норматива: 100 м одним из способов	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
68	Техника эстафетного плавания	1	Техника эстафетного плавания	Техника эстафетного плавания	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
69	Повторение всех способов плавания..	1	Повторение всех способов плавания..	Повторение всех способов плавания..	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
70	Повторение всех способов плавания..	1	Повторение всех способов плавания..	Повторение всех способов плавания..	Технически правильно выполнять двигательные

					действия в плавании
--	--	--	--	--	---------------------

Календарно-тематическое планирование на 4 год обучения.

№ Занятия	Тема урока	Кол-во часов	ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	Планируемые результаты	Формы контроля
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	1	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
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.	1	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.	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.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
9	Совершенствование техники плавания кроль на	1	Совершенствование техники плавания кроль на	Совершенствование техники плавания кроль на	Выполнять организующие

	спине в полной координации 600 м		спине в полной координации 600 м	спине в полной координации 600 м	команды и приемы, упражнения на воде
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	1	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
11	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	1	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 10*25 м на груди	1	Развитие быстроты. Скоростная работа 10*25 м на груди	Развитие быстроты. Скоростная работа 10*25 м на груди	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	1	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
14	Закрепление плавание на боку.	1	Закрепление плавание на боку.	Закрепление плавание на боку.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 8*25 м на груди и 8*25 м на спине.	1	Ускорение через временной интервал (30 сек) 8*25 м на груди и 8*25 м на спине.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 8*25 м на груди и 8*25 м на спине.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	1	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
17	Кроль на спине 25 м.	1	Кроль на спине 25 м.	Кроль на спине 25 м.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
18	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	1	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Технически правильно выполнять

					двигательные действия в плавании
19	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	1	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
20	Ускорения 8*50 м «Торпедой» на груди	1	Ускорения 8*50 м «Торпедой» на груди	Ускорения 8*50 м «Торпедой» на груди	Технически правильно выполнять упражнения
21	Ускорение 8*50 м «Торпедой» на спине,	1	Ускорение 8*50 м «Торпедой» на спине,	Ускорение 8*50 м «Торпедой» на спине,	Технически правильно выполнять упражнения
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	Организовывать и проводить подвижные игры.
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 16 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 16 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 16 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
24	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
25	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
26	Плавание вольным стилем до 700 м. Игра в «водное поло»	1	Плавание вольным стилем до 700 м. Игра в «водное поло»	Плавание вольным стилем до 700 м. Игра в «водное поло»	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	1	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 800 м	1	Развитие выносливости, равномерное плавание до 800 м	Развитие выносливости, равномерное плавание до 800 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом до 3 кг. Методы переправы груза.	1	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом до 3 кг. Методы переправы груза.	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом до 3 кг. Методы переправы груза.	Технически правильно выполнять упражнения
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 6*100 м	1	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 6*100 м	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 6*100 м	Технически правильно выполнять упражнения
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 6*100 м	1	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 6*100 м	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 6*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
32	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 6*100 м	1	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 6*100 м	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 6*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду на время	1	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду на время	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду на время	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
34	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине на время	1	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине на время	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине на время	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
35	Равномерное плавание до 1000 м	1	Равномерное плавание до 1000 м	Равномерное плавание до 1000 м	Выполнять правила поведения на воде и на суше.
36	Равномерное плавание до 500 м	1	Равномерное плавание до 1000 м	Равномерное плавание до 500 м	Выполнять разминку, упражнения на воде без опоры.
37	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
38	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	Выполнять организующие команды и приемы

					упражнения на воде.
39	Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	1	Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
40	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.	1	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.	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.	Выполнять организующие команды и приемы упражнения на воде.
41	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
42	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м	1	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
43	Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой 700м	1	Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой 700м	Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой 700м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
44	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	1	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
45	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м	1	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
46	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	1	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	Выполнять организующие команды и приемы, упражнения на воде
47	Развитие быстроты. Скоростная работа 12*25 м на груди	1	Развитие быстроты. Скоростная работа 12*25 м на груди	Развитие быстроты. Скоростная работа 12*25 м на груди	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

48	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 12*25 м на спине.	1	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 12*25 м на спине.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 12*25 м на спине.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
49	Совершенствование плавания на боку.	1	Совершенствование плавания на боку.	Совершенствование плавания на боку.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
50	Ускорение через временной интервал (30 сек) 10*25 м на груди и 10*25 м на спине.	1	Ускорение через временной интервал (30 сек) 10*25 м на груди и 10*25 м на спине.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 10*25 м на груди и 10*25 м на спине.	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
51	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	1	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
52	кроль на спине 25 м.	1	кроль на спине 25 м.	кроль на спине 25 м.	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
53	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	1	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	Характеризовать роль и значение уроков плавания для укрепления силовых качеств
54	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	1	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	Технически правильно выполнять упражнения
55	Ускорения 10*50 м «Торпедой» на груди	1	Ускорения 10*50 м «Торпедой» на груди	Ускорения 10*50 м «Торпедой» на груди	Технически правильно выполнять упражнения
56	Ускорение 10*50 м «Торпедой» на спине,	1	Ускорение 10*50 м «Торпедой» на спине,	Ускорение 10*50 м «Торпедой» на спине,	Организовывать и проводить подвижные игры.
57	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой.	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой.	Технически правильно выполнять двигательные

	Непрерывное плавание до 18 мин, ускорение 8*50 м в полной координации		плавание до 18 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	Непрерывное плавание до 18 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	действия в плавании
58	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 17 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	1	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 17 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 17 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
59	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
60	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	1	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
61	Плавание вольным стилем до 800 м. Игра в «водное поло»	1	Плавание вольным стилем до 800 м. Игра в «водное поло»	Плавание вольным стилем до 800 м. Игра в «водное поло»	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
62	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	1	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	Технически правильно выполнять упражнения
63	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	1	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	Технически правильно выполнять упражнения
64	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Совершенствование плавания с грузом до 4 кг. Методы переправы груза.	1	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Совершенствование плавания с грузом до 4 кг. Методы переправы груза.	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Совершенствование плавания с грузом до 4 кг. Методы переправы груза.	Технически правильно выполнять упражнения
65	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 8*100 м	1	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 8*100 м	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 8*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
66	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м	1	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
67	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 8*100 м	1	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 8*100 м	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 8*100 м	Технически правильно выполнять

					двигательные действия в плавании
68	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду с учетом времени	1	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду с учетом времени	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду с учетом времени	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
69	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине с учетом времени	1	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине с учетом времени	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине с учетом времени	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании
70	Равномерное плавание до 1000 м	1	Равномерное плавание до 1000 м	Равномерное плавание до 1000 м	Технически правильно выполнять двигательные действия в плавании

Список литературы.

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

10. 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