Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2023 11:10:54
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общеобразовательная школа «7 ключей»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол № 10	Директор школы	Ректор ЧОУВО МИДиС
Ученого совета	_____ Н.А. Попова	_____ М.В. Усынин
от «28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.	«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Плавание»
для обучающихся 5 – 9 классов

Челябинск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по плаванию учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

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

Данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивной, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в водном виде спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по плаванию и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОГО КУРСА

5 – 9 КЛАССЫ

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне. Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине. Техника работы ног при кроле на груди. Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Комбинированное плавание, смена стиля.

Развитие выносливости, равномерное плавание. Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации. Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской. Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине. Плавание на спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.

Плавание на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания. Техника спортивного плавания. Движения руками и ногами при спортивном плавании. Техника открывания глаз и ориентировки в воде. Прыжки в воду. Повороты.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий плавания на профилактику и искоренение вредных

привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочного курса «Баскетбол» у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) **гражданского воспитания**:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

2) **патриотического воспитания**:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания**:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания**:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания**:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания**:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания**:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания**:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения внеурочного курса «Плавание» у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий,

распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения ***в 5-9 классах*** обучающийся получит следующие предметные результаты:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в водном виде спорта «плавание» в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по плаванию;

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств.

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и

оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

демонстрировать основные технические и тактические действия в водном виде спорта «плавание», выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	11
2	Плавание торпедой	21
3	Кроль на спине	21
4	Кроль на груди	21
5	Комбинированное плавание	14
6	Техника спортивного плавания	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	15
2	Плавание торпедой	31
3	Кроль на спине	31
4	Кроль на груди	31
5	Комбинированное плавание	14

6	Техника спортивного плавания	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	15
2	Плавание торпедой	31
3	Кроль на спине	31
4	Кроль на груди	31
5	Комбинированное плавание	14
6	Техника спортивного плавания	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		136

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	10
2	Плавание торпедой	14
3	Кроль на спине	14
4	Кроль на груди	14
5	Комбинированное плавание	10
6	Техника спортивного плавания	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
1	Техника плавания	10
2	Плавание торпедой	14
3	Кроль на спине	14
4	Кроль на груди	14
5	Комбинированное плавание	10
6	Техника спортивного плавания	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Форма проведения
1.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне	1	Беседа, практическое занятие
2.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	5	Практическое занятие
3.	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	3	Практическое занятие
4.	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	3	Практическое занятие
5.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.	3	Практическое занятие
6.	Сдача техники плавания кролем на груди	3	Соревнование
7.	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	3	Практическое занятие
8.	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	3	Практическое занятие
9.	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	3	Практическое занятие
10.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине	3	Практическое занятие
11.	Сдача техники плавания кролем на спине.	3	Практическое занятие
12.	Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди	3	Практическое занятие
13.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине	3	Практическое занятие
14.	Ознакомление с плаванием на боку.	3	Практическое занятие
15.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине	3	Практическое занятие
16.	Сдача контрольного норматива: 16. 25 м. кроль на груди	3	Практическое занятие
17.	25 м. кроль на спине	3	Практическое занятие
18.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	3	Беседа, практическое занятие
19.	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 500м	3	Практическое занятие
20.	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	3	Практическое занятие
21.	Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине	3	Практическое занятие
22.	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение	3	Практическое занятие

	2*50 м в полной координации		
23.	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	3	Соревнование
24.	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	3	Соревнование
25.	Плавание вольным стилем до 500 м. Обучающая игра в «водное поло»	3	Практическое занятие
26.	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	3	Практическое занятие
27.	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	3	Практическое занятие
28.	Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м	3	Практическое занятие
29.	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 2*100 м	3	Практическое занятие
30.	Обучение стартовому прыжку. Обучение плавания с грузом.	3	Практическое занятие
31.	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду	3	Соревнование
32.	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине	3	Соревнование
33.	Равномерное плавание до 700м	3	Практическое занятие
34.	Равномерное плавание до 700м	3	Практическое занятие
	Всего:	**102**	

6 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ	1	Беседа, практическое занятие
2.	Повторение подготовительных упражнений	7	Практическое занятие
3.	Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м	4	Практическое занятие
4.	Совершенствования плавание способом кроль на груди	4	Практическое занятие
5.	Совершенствование плавания способом кроль на спине	4	Практическое занятие
6.	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	4	Соревнование
7.	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием	4	Практическое занятие

8.	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног	4	Практическое занятие
9.	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	4	Соревнование
10.	Совершенствование техники плавания кролем на груди	4	Практическое занятие
11.	Ознакомление с техникой плавания способом брасс	4	Практическое занятие
12.	Развитие быстроты, скоростных качеств	4	Практическое занятие
13.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	4	Практическое занятие
14.	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	4	Практическое занятие
15.	Повторение техники плавания на боку.	4	Практическое занятие
16.	Сдача контрольного норматива: кроль на груди 25 м	4	Соревнование
17.	Сдача контрольного норматива: кроль на спине 25 м	4	Практическое занятие
18.	Совершенствования плавания кроль на груди	4	Практическое занятие
19.	Совершенствование плавания способом брасс	4	Практическое занятие
20.	Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин	4	Практическое занятие
21.	Обучение техники плавание способом брасс	4	Практическое занятие
22.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	4	Практическое занятие
23.	Развитие координации при плавание способом брасс	4	Практическое занятие
24.	Согласование движений при плавании способом брасс	4	Практическое занятие
25.	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	4	Практическое занятие
26.	26. Развитие выносливости. Равномерное плавание до 600 м способом кроль на спине.	4	Практическое занятие
27.	Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом	4	Практическое занятие
28.	Сдача норматива 50 м – кроль на груди 50 м – кроль на спине	4	Соревнование
29.	Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плаванье в полной координации разными способами	4	Практическое занятие

30.	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	4	Практическое занятие
31.	Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.	4	Практическое занятие
32.	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м	4	Практическое занятие
33.	Сдача контрольного норматива: 100 м одним из способов	4	Соревнование
34.	Техника эстафетного плавания. Повторение всех способов плавания	4	Практическое занятие
Всего часов:		**136**	

7 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ	1	Беседа, практическое занятие
2.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	7	Практическое занятие
3.	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	4	Практическое занятие
4.	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	4	Практическое занятие
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	4	Практическое занятие
6.	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	4	Соревнование
7.	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	4	Практическое занятие
8.	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	4	Практическое занятие
9.	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	4	Соревнование
10.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	4	Практическое занятие
11.	Сдача техники плавания кролем на спине.25 м	4	Практическое занятие

12.	Развитие быстроты, скоростных качеств	4	Практическое занятие
13.	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	4	Практическое занятие
14.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	4	Практическое занятие
15.	Ознакомление с плаванием на боку	4	Практическое занятие
16.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине	4	Соревнование
17.	Сдача контрольного норматива: кроль на спине 25 м	4	Практическое занятие
18.	Совершенствования плавания кроль на груди	4	Практическое занятие
19.	Совершенствование плавания способом брасс	4	Практическое занятие
20.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне	4	Практическое занятие
21.	Обучение техники плавание способом брасс	4	Практическое занятие
22.	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	4	Практическое занятие
23.	Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди	4	Практическое занятие
24.	Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине	4	Практическое занятие
25.	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	4	Практическое занятие
26.	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	4	Практическое занятие
27.	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	4	Практическое занятие
28.	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	4	Соревнование
29.	Плавание вольным стилем до 700 м. Обучающая игра в «водное поло»	4	Практическое занятие
30.	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	4	Практическое занятие
31.	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	4	Практическое занятие
32.	Обучение стартовому прыжку. Обучение плавания с грузом.	4	Практическое занятие
33.	Сдача контрольного норматива:	4	Соревнование

	100 м кроль на спине без учета времени		
34.	Равномерное плавание до 900м		Практическое занятие
Всего часов:		**136**	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ	1	Беседа, практическое занятие
2.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	3	Практическое занятие
3.	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	2	Практическое занятие
4.	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	2	Практическое занятие
5.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	2	Практическое занятие
6.	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	2	Соревнование
7.	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	2	Практическое занятие
8.	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 700 м	2	Практическое занятие
9.	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	2	Соревнование
10.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м	2	Практическое занятие
11.	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	2	Практическое занятие
12.	Развитие быстроты, скоростных качеств	2	Практическое занятие
13.	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	2	Практическое занятие
14.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	2	Практическое занятие
15.	Ознакомление с плаванием на боку	2	Практическое занятие
16.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине	2	Соревнование

17.	Сдача контрольного норматива: кроль на спине 25 м	2	Практическое занятие
18.	Совершенствования плавания кроль на груди	2	Практическое занятие
19.	Совершенствование плавания способом брасс	2	Практическое занятие
20.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне	2	Практическое занятие
21.	Обучение техники плавание способом брасс	2	Практическое занятие
22.	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	2	Практическое занятие
23.	Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди	2	Практическое занятие
24.	Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине	2	Практическое занятие
25.	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	2	Практическое занятие
26.	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*100 м в полной координации	2	Практическое занятие
27.	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	2	Практическое занятие
28.	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	2	Соревнование
29.	Плавание вольным стилем до 800 м. Обучающая игра в «водное поло»	2	Практическое занятие
30.	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	2	Практическое занятие
31.	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	2	Практическое занятие
32.	Обучение стартовому прыжку. Обучение плавания с грузом.	2	Практическое занятие
33.	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине без учета времени	2	Соревнование
34.	Равномерное плавание до 1000м	2	Практическое занятие
Всего часов:		**68**	

9 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	
		Всего	**Форма проведения**
1.	Изучение правил поведения в бассейне.	1	Беседа, практическое

	Инструктаж по ТБ		занятие
2.	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	3	Практическое занятие
3.	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	2	Практическое занятие
4.	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	2	Практическое занятие
5.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	2	Практическое занятие
6.	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	2	Соревнование
7.	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	2	Практическое занятие
8.	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 700 м	2	Практическое занятие
9.	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	2	Соревнование
10.	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м	2	Практическое занятие
11.	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	2	Практическое занятие
12.	Развитие быстроты, скоростных качеств	2	Практическое занятие
13.	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	2	Практическое занятие
14.	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	2	Практическое занятие
15.	Ознакомление с плаванием на боку	2	Практическое занятие
16.	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине	2	Соревнование
17.	Сдача контрольного норматива: кроль на спине 25 м	2	Практическое занятие
18.	Совершенствования плавания кроль на груди	2	Практическое занятие
19.	Совершенствование плавания способом брасс	2	Практическое занятие
20.	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне	2	Практическое занятие
21.	Обучение техники плавание способом брасс	2	Практическое занятие
22.	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до	2	Практическое занятие

	700м		
23.	Ускорения 10*50 м «Торпедой» на груди	2	Практическое занятие
24.	Ускорение10*50 м «Торпедой» на спине	2	Практическое занятие
25.	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 8*50 м в полной координации	2	Практическое занятие
26.	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 8*100 м в полной координации	2	Практическое занятие
27.	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	2	Практическое занятие
28.	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	2	Соревнование
29.	Плавание вольным стилем до 800 м. Обучающая игра в «водное поло»	2	Практическое занятие
30.	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	2	Практическое занятие
31.	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	2	Практическое занятие
32.	Обучение стартовому прыжку. Обучение плавания с грузом.	2	Практическое занятие
33.	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине без учета времени	2	Соревнование
34.	Равномерное плавание до 1000м	2	Практическое занятие
Всего часов:		**68**	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»