Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждаю**
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ «НШДС №71» НМР РТ
Салмина Л.С.	МБОУ «НШДС №71» НМР РТ	/Манихова Ф.Я.
Протокол № 1	/Хасанова Г. З.	Приказ № 118
от «02» 09 2019 г.	от «02» 09 2019 г.	от «02» 09 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (плавание) для 1-4 классов

для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2)

МБОУ «НШДС № 71» НМР РТ

Разработана:
МО учителей начальных классов

г.Нижнекамск, 2019 год

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (плавание)» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями (для слабовидящих учащихся по виду 4.2 и 4.3).

Рабочая программа учитывает организацию и создание образовательной среды, включающей учет в процессе организации учебной деятельности клинической картины зрительного заболевания обучающихся, состояния основных зрительных функций, индивидуального режима зрительных и физических нагрузок; систематическое и целенаправленное развитие всех органов чувств; использование приемов, обеспечивающих снятие зрительного напряжения и профилактику зрительного утомления; доступность учебной информации для зрительного восприятия слабовидящими обучающимися; соблюдение регламента зрительных нагрузок в соответствии с глубиной зрительных нарушений и клинических форм зрительных заболеваний **(**в соответствии с рекомендациями офтальмолога).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий плаванием для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Личностные результаты

- мотивационная основа на занятия плаванием;
-учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием;
-установка на безопасный здоровый образ жизни, охрану нарушенного зрения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.
-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата

Познавательные

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные

- уметь слушать и вступать в диалог;
- развивать способность участвовать в речевом общении.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий плаванием на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках плавания и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение плавания в сохранении и укреплении здоровья;*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр
- плавать основными способами плавания.

Выпускник получит возможность научиться:

- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

Содержание учебного предмета

Знания о плавании.

Плавание. Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Оно укрепляет здоровье и закаливает организм. Плавание жизненно важный навык, необходимый каждому человеку.

Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, оказание первой помощи. Культурно-гигиенические требования к занятиям

Из истории плавания. История развития плавания. Водные виды спорта. Основные виды плавания.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие. Спорт и спортивные игры. Возможности слабовидящего человека в занятиях спортом. Накопление опыта самостоятельного выполнения движений и упражнений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Умение применять полученные знания в самостоятельной деятельности. Выполнение культурно-гигиенических навыков. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

игровые задания с использованием плавательных умений, эстафеты

Общеразвивающие упражнения

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

Тематическое планирование
1 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках.	Построение, разминка. Игры. Правила поведения на уроках.	1
2	Теоретические сведения о занятиях плаванием. Игры.	Построение, разминка. Игры. Теоретические сведения о занятиях плаванием.	1
3	Теоретические сведения личной гигиены. Эстафеты.	Построение, разминка. Игры, эстафеты. Теоретические сведения личной гигиены.	1
4	Построение, разминка. Игры	Построение, разминка. Игры, эстафеты.	1
5	Упражнения для освоения с водой	Ходьба разными видами, бег, прыжки. Выдохи над водой. Выдохи в воду. Погружение в воду с головой. Упражнения на задержку дыхания. Игры с брызгами.	1
6	Упражнения на всплывание. Игры	Ходьба разными видами, бег, прыжки. Выдохи над водой. Выдохи с погружением лица в воду, с опорой на бортик, на доску. Упражнение на задержку дыхания. Упражнения на всплывание «Поплавок », «Медуза». Игры.	1
7	Лежание на воде.	Ходьба разными видами, бег, прыжки. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок », «Медуза». Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Лежание на груди «Звезда» с опорой на бортик, с опорой на доску, без опоры. Лежание на спине.	1
8	Скольжение на груди и на спине с опорой на доску.	Ходьба разными видами, бег, прыжки. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание. Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Скольжение с опорой на доску. Движения руками. Игры и эстафеты.	1
9	Скольжение с опорой на доску и без опоры.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде. Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук. Движения руками. Игры.	1
10	Скольжение без опоры с различными положениями рук.	Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук. Движения руками. Игры и эстафеты.	1
11	Движения ногами на груди и на спине.	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении с опорой на доску и без. Игры.	1
12	Движения ногами на груди и на спине со вспомогательными	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении с опорой на доску и без. Движения ногами со	1

	средствами.	вспомогательными средствами. Игры.	
13	Проплыть с опорой на доску при помощи ног.	Закрепление изучения движений ногами. Проплывание коротких отрезков с опорой на доску при помощи ног. Игры и эстафеты.	1
14	Согласование дыхания (выдох в воду) с движением ног.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Согласование дыхания (выдох в воду) с движением ног. Игры.	1
15	Техника работы рук кролем.	Изучение техники работы рук кролем. Согласование движений руками и дыхания. Проплывание коротких отрезков с помощью рук. Отработка движений ногами. Игры.	1
16	Согласование дыхания с движением рук	Закрепление техники работы рук кролем и ног. Согласование движений руками и дыхания. Проплывание коротких отрезков с помощью ног, рук в согласовании с дыханием. Игры.	**1**
17	Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду.	Закрепление техники работы рук кролем и ног. Согласование движений руками и дыхания. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду. Проплывание коротких отрезков с помощью ног, с различным положением рук, рук в согласовании с дыханием. Игры.	1
18	Кроль на груди, техника работы рук.	Кроль на груди, техники работы рук кролем и ног. Согласование движений рук, ног, дыхания. Игры.	1
19	Кроль на груди, отрабатывая дыхание.	Кроль на груди с последующим подключением – ног; - рук; дыхания. Согласование движений рук с дыханием. Игры, эстафеты, связанные с подводящими упражнениями в кроле на груди.	1
20	Закрепление техники работы рук.	Кроль на груди с последующим подключением – ног; - рук; - дыхания. Упражнения в технике работы рук. Игры.	1
21	Закрепление техники работы ног.	Кроль на груди с последующим подключением – ног; - рук; - дыхания. Упражнения в технике работы ног. Игры, эстафеты, связанные с подводящими упражнениями в кроле на груди.	1
22	Кроль на груди в полной координации.	Кроль на груди с последующим подключением – ног; - рук; - дыхания. Упражнения в согласовании движений ног, рук с дыханием. Игры.	1
23	Скольжение на спине.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Лежание на спине «Звезда» с опорой на бортик, с опорой на доску, без опоры. Скольжение на спине с различными положениями рук. Игры.	1
24	Скольжение на спине с последующим	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы ног. Скольжение на спине с	1

	подключением работы ног.	последующим подключением работы ног. Игры, эстафеты.	
25	Скольжение на спине со вспомогательными средствами, с различными положениями рук.	Отработка положения тела, лежа на спине. Скольжение на спине со вспомогательными средствами, различными положениями рук. Игры эстафеты.	1
26	Скольжение на спине с подключением работы ног и гребков руками поочередно.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы рук. Скольжение на спине с подключением работы ног и гребков руками поочередно. Отработка движений рук. Игры.	1
27	Отработка движений рук.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы рук. Скольжение на спине с подключением работы ног и гребков руками поочередно. Отработка движений рук. Игры.	1
28	Кроль на спине.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы рук, ног. Скольжение на спине с подключением работы ног и гребков руками поочередно. Проплывание коротких отрезков кролем на спине. Игры	1
29	Согласование движений ног, рук, дыхания в плавании способом кроль на спине.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы ног, рук с дыханием. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на спине. Игры.	1
30	Кроль в полной координации.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы ног, рук с дыханием. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на спине. Проплывание коротких отрезков способом кроль на спине. Игры, эстафеты.	1
31	Кроль на груди и на спине.	Проплывание коротких отрезков способом кроль на груди и на спине. Игры, эстафеты.	
32	Разминка. Имитация движений кроль.	Разминка. Имитация движений кроль.	1
33	Разминка. Эстафеты. Игры. Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах.	Разминка. Эстафеты. Игры.	1

Тематическое планирование
2 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках.	Построение, разминка. Игры. Правила поведения на уроках.	1
2	Теоретические сведения о занятиях плаванием. Игры.	Построение, разминка. Игры. Теоретические сведения о занятиях плаванием.	1
3	Теоретические сведения личной гигиены. Эстафеты.	Построение, разминка. Игры, эстафеты. Теоретические сведения личной гигиены.	1

4	Разминка. Игры.	Построение, разминка. Игры, эстафеты.	1
5	Упражнения для освоения с водой	Ходьба разными видами, бег, прыжки. Выдохи в воду. Погружение в воду с головой. Упражнения на задержку дыхания. Игры с брызгами.	1
6	Упражнения на всплывание.	Выдохи над водой. Выдохи с погружением лица в воду, с опорой на бортик, на доску. Упражнения на всплывание «Поплавок », «Медуза».	1
7	Лежание на воде.	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Лежание на груди «Звезда» с опорой на бортик, с опорой на доску, без опоры. Лежание на спине. Изучение правильного выдоха в воду.	1
8	Скольжение на груди и на спине с опорой и без.	Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук. Движения руками. Игры.	1
9	Скольжение на груди и на спине без опоры.	Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук, с дыханием. Движения руками. Ныряние за предметами.	**1**
10	Скольжение на груди и на спине без опоры с различными положениями рук, с дыханием.	Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук, с дыханием. Движения руками. Игры и эстафеты.	1
11	Движения ногами на груди и на спине.	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении с опорой на доску и без. Игры.	1
12	Движения ногами на груди и на спине со вспомогательными средствами.	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении с опорой на доску и без со вспомогательными средствами. Игры.	1
13	Движение ног на груди и на спине с различным положением рук.	Изучение движений работы ног на груди и на спине с разным положением рук. Игры.	1
14	Кроль на груди. Согласование дыхания (выдох в воду) с движением ног.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Согласование дыхания (выдох в воду) с движением ног.	1
15	Кроль на груди. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду.	1
16	Кроль на спине с поддерживающими средствами и без них.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Упражнение на дыхание.	1
17	Кроль на спине с разным положением рук.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнение на дыхание.	1
18	Плавание кролем на груди и на спине.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков на груди и на спине с	1

		поддерживающими средствами и без них. Игры с доставанием предметов со дна.	
19	Плавание кролем на груди и на спине, отрабатывая дыхание.	Проплывание с помощью ног коротких отрезков на груди и на спине с поддерживающими средствами и без них, согласование дыхания (выдох в воду) с поворотом головы.	1
20	Кроль на груди. Техника работы рук.	Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	1
21	Кроль на груди. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	1
22	Кроль на груди. Проплывание коротких отрезков с помощь рук на задержке дыхания.	Проплывание коротких отрезков с помощь рук на задержке дыхания.	1
23	Кроль на груди в полной координации.	Проплывание коротких отрезков с помощь рук на задержке дыхания. Проплывание коротких отрезков кролем в полной координации.	1
24	Кроль на спине. Изучение движений руками	Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	1
25	Кроль на спине. Движения рук в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами	Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	1
26	Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощь рук на задержке дыхания.	Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощь рук на задержке дыхания. Игры.	1
27	Кроль в полной координации.	Отработка положения тела, лежа на спине. Техника работы ног, рук с дыханием. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на спине. Проплывание коротких отрезков способом кроль на спине. Игры, эстафеты.	1
28	Кроль на груди и на спине.	Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног раздельно.	1
29	Вольный стиль.	Плаваем вольным стилем.	1
30	Игры и эстафеты.	Игры и эстафеты в воде.	1
31	Разминка. Имитация движений кроль.	Разминка. Имитация движений кроль.	1
32	Разминка. Эстафеты.	Разминка. Эстафеты.	1
33	Разминка. Игры.	Разминка. Игры.	1
34	Разминка. Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах.	Построение. Разминка. Инструктаж.	1

Тематическое планирование
3 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках.	Построение, разминка. Игры. Правила поведения на уроках.	1
2	Теоретические сведения о занятиях плаванием. Игры.	Построение, разминка. Игры.	1
3	Теоретические сведения личной гигиены. Эстафеты.	Построение, разминка. Игры, эстафеты.	1
4	Разминка. Игры.	Построение, разминка. Игры, эстафеты	1
5	Проверка плавательной подготовленности.	Передвижение по бассейну разными видами. Упражнения на скольжение, задержку дыхания, выдохи в воду.	1
6	Кроль на груди. Изучение правильного выдоха в воду.	Движение ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.	1
7	Кроль на груди. Изучение работы рук.	Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1
8	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами.	Упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1
9	Кроль на спине. Изучение движений ног.	Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движение ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1
10	Кроль на спине. Техника работы рук.	Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1
11	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами.	Упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1
12	Плавание кролем на груди и на спине.	Плавание кроем на груди и на спине с помощью работы рук и ног. Проплывание коротких отрезков на задержке дыхания.	1
13	Кроль на груди. Работа ног кролем в согласовании с дыханием.	Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.	1
14	Кроль на груди. Работа рук кролем в согласовании с дыханием.	Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1
15	Кроль на груди в согласовании движений рук, ног, дыхания.	Упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1
16	Кроль на спине. Изучение движений рук, ног раздельно.	Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками раздельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1
17	Кроль на спине в полной	Изучение плавания на спине в полной	1

	координации.	координации.	
18	Кроль на груди и на спине.	Теоретические основы плавания кролем на груди и на спине. Движения ногами кролем на груди и на спине. Проплывание коротких отрезков с учетом техники.	1
19	Кроль на груди. Техника роботы рук.	Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1
20	Кроль на груди в согласовании движений руками и ногами.	Кроль на груди в согласовании движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1
21	Кроль на спине с работой рук ног в согласовании с дыханием.	Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками раздельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1
22	Кроль на спине в согласовании рук ног дыхания.	Изучение согласованной работы рук ног с дыханием.	1
23	Кроль на груди и на спине.	Проплывание при помощи рук коротких отрезков.	1
24	Кроль на груди и на спине в полной координации.	Изучение плавания в полной координации.	1
25	Плавание кролем на груди и на спина.	Проплывание коротких отрезков кролем на груди и на спине.	1
26	Кроль на груди и на спине в полной координации.	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	1
27	Кроль на груди, плавание по элементам.	Кроль на груди. Плавание по элементам. Игры.	1
28	Кроль на спине, плавание по элементам.	Кроль на спине, плавание по элементам. Игры.	1
29	Кроль на груди и на спине в полной координации.	Плавание кролем на груди и на спине.	1
30	Свободное плавание.	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1
31	Разминка. Имитация движений кроль, брасс.	Разминка. Имитация движений кроль, брасс.	1
32	Разминка. Эстафеты.	Разминка. Эстафеты.	1
33	Разминка. Игры.	Разминка. Игры.	1
34	Разминка. Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах.	Построение. Разминка. Инструктаж.	1

Тематическое планирование
4 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	1 четверть		**9ч**
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках.	Построение, разминка. Игры. Правила поведения на уроках.	1

2	Теоретические сведения о занятиях плаванием. Игры.	Построение, разминка. Игры.	1
3	Теоретические сведения личной гигиены. Эстафеты.	Построение, разминка. Игры, эстафеты.	
4	Разминка. Игры.	Построение, разминка. Игры, эстафеты	1
5	Проверка плавательной подготовленности.	Передвижение по бассейну разными видами. Упражнения на скольжение, задержку дыхания, выдохи в воду.	1
6	Кроль на груди.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них)	1
7	Кроль на спине.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них)	1
8	Кроль на груди и на спине.	Скольжение – спец упражнения. Плавание серий отрезков на груди и на спине кролем. Игры.	1
9	Согласование движений кролем на груди.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание кролем на груди. Эстафеты.	1
10	Согласование движений кролем спине.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием. Плавание кролем на спине. Эстафеты.	1
11	Плавание в полной координации на груди.	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплывание серий отрезковна груди.	1
12	Плавание в полной координации на спине.	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серий отрезков на спине.	1
13	Плавание вольным стилем.	Плавание вольным стилем. Игры.	1
14	Кроль на груди и на спине.	Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног.	1
15	Кроль на груди и на спине в согласовании с дыханием.	Движения руками в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры.	1
16	Согласование движений рук, ног с дыханием в плавании кролем на груди.	Плавание кролем на груди серий отрезков в согласовании рук, ног с дыханием. Игры.	1
17	Согласование движений рук, ног с дыханием в плавании кролем на спине.	Плавание кролем на спине серий отрезков в согласовании рук, ног с дыханием. Игры.	1
18	Кроль на груди и на спине в полной координации.	Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. Проплывание серий отрезков. Эстафеты.	1
19	Вольный стиль.	Плавание вольным стилем. Игры, эстафеты.	1
20	Кроль на груди и на спине с различным положением рук.	Плавание с помощью ног с различным положением рук. Спецупражнения.	1
21	Кроль на груди с доской.	Плавание с помощью рук с доской с дыханием. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук серий отрезков.	1
22	Кроль на спине с доской.	Плавание с помощью рук с доской с дыханием. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук серий отрезков.	1

23	Кроль на груди и спине. Согласование движений рук, ног в сочетании с дыханием.	Согласование движений рук, ног в сочетании с дыханием. Проплывание серий отрезков в полной координации.	1
24	Брасс	Теоретические основы плавания брассом. Изучение положение тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и воде. Игры.	1
25	Брасс с помощью рук.	Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры.	1
26	Работа рук брассом.	Изучение работы рук брассом. Проплывание коротких отрезков брассом. Игры.	1
27	Работа ног брассом.	Изучение работы ног брассом. Проплывание коротких отрезков при помощи ног брассом с вспомогательными средствами.	1
28	Брасс в полной координации.	Проплывание серий отрезков брассом. Игры, эстафеты	1
29	Кроль на груди и спине.	Плавание по элементам. Плавание в полной координации. Игры.	1
30	Плавание кролем.	Плавание кролем на груди и на спине.	1
31	Разминка. Имитация движений кроль, брасс	Разминка. Имитация движений кроль, брасс.	1
32	Разминка. Эстафеты.	Разминка. Эстафеты.	1
33	Разминка. Игры.	Разминка. Игры.	
34	Разминка. Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах.	Построение. Разминка. Инструктаж.	1

Тематическое планирование
5 класс

№	Тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	1 четверть		**8ч**
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках.	Построение, разминка. Игры. Правила поведения на уроках, в раздевалке.	1
2	Теоретические сведения о занятиях плаванием. Игры.	Построение, разминка. Игры. «Влияние плавания на организм человека».	1
3	Теоретические сведения личной гигиены. Эстафеты.	Построение, разминка. Эстафеты.	1
4	Разминка. Игры.	Построение, разминка. Игры.	1
5	Проверка плавательной подготовленности.	Передвижение по бассейну разными видами. Упражнения на скольжение, задержку дыхания, выдохи в воду. Скольжение на груди с различными положениями рук. Плавание с работой ног способом «кроль на груди» с доской и без. Согласование работы ног с дыханием. Игры, эстафеты.	1
6	Кроль на груди	Движения ногами, руками (со	1

		вспомогательными средствами и без них).	
7	Кроль на спине.	Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	1
8	Кроль на груди и на спине.	Скольжение – спецупражнения. Проплывание серий отрезков. Игры.	1
9	Кроль на груди в согласовании.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание кролем на груди. Эстафеты.	1
10	Кроль на спине в согласовании.	Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием. Плавание кролем на спине. Эстафеты.	1
11	Кроль на груди в полной координации.	Плавание в полной координации на груди кролем. Проплывание серий отрезков.	1
12	Кроль на спине в полной координации.	Плавание в полной координации на спине кролем. Проплывание серий отрезков.	1
13	Плавание кролем на груди и на спине.	Плавание кролем на груди и на спине. Проплывание серий отрезков. Игры.	1
14	Попеременное плавание.	Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног с разными положениями рук.	1
15	Кроль на груди и на спине с поддерживающими средствами.	Кроль на груди и на спине. Движения руками с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры.	1
16	Кроль на груди в согласовании. Повороты.	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами с дыханием. Проплывание серий отрезков. Спецупражнения. Обучение поворотам.	1
17	Кроль на спине в согласовании. Повороты.	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием. Проплывание серий отрезков. Спецупражнения. Обучение поворотам.	1
18	Плавание в полной координации на груди и на спине.	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серий отрезков.	1
19	Плавание вольным стилем.	Кроль на груди и на спине. Плавание вольным стилем. Проплывание серий отрезков. Игры, эстафеты.	1
20	Плавание с помощью рук с доской на груди.	Кроль на груди. Плавание с помощью рук с доской с дыханием. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук серий отрезков.	1
21	Плавание с помощью рук с доской на спине.	Кроль на спине. Плавание с помощью рук с доской с дыханием. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук серий отрезков.	1
22	Плавание в полной координации на груди и на спине.	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в полной координации отрезков.	1
23	Брасс.	Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела головы в воде.	1

		Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.	
24	Плавание брассом с помощью рук.	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры.	1
25	Изучение работы рук брассом.	Брасс. Изучение работы рук. Проплывание отрезков.	1
26	Изучение работы ног брассом.	Брасс. Изучение работы ног. Имитационные упражнения на суше и в воде, стоя у бортика. Проплывание отрезков.	1
27	Брасс в полной координации.	Выполнение согласованности движений ног, рук и дыхания в полной координации. Проплывание серий отрезков.	1
28	Плавание вольным стилем.	Плавание со вспомогательными средствами и без.Плавание кролем, брассом.	1
29	Игры.	Закрепление в играх виды плавания кроль, брасс.	1
30	Эстафеты.	Упражняться в плавании кролем, брассом в эстафетах.	1
31	Разминка. Имитация движений кроль, брасс	Разминка. Имитация движений кроль, брасс	1
32	Разминка. Эстафеты.	Разминка. Эстафеты.	1
33	Разминка. Игры.	Разминка. Игры.	1
34	Разминка. Инструктаж по технике безопасности на открытых водоёмах.	Построение. Разминка. Инструктаж.	1