

Приложение 1 к рабочей программе по физкультуре.

**Тематическое планирование 3-го часа по физической культуре,
раздел «Плавание»**

Составители:

Кудряшова Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры МАОУ СОШ №40

Андреева Татьяна Петровна,

педагог дополнительного образования МАОУ СОШ №40

5 класс (1 час /нед., всего 34 часа в год)

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж, техника безопасности на уроках плавания. Свободное плавание.	1
2 - 5	Подготовительные и подводящие упражнения для плавания кролем на груди, спине. Старты, повороты.	4
6 - 9	Техника плавания кролем на груди, на спине. Старты, повороты.	4
10 -13	Попеременное плавание кролем на груди, на спине. Техника плавания. Старты, повороты.	4
14 - 17	Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. Спина. Техника плавания. Старты, повороты.	4
18 - 21	Равномерное плавание. Кроль на груди, спине. Старты, повороты.	4
22 - 25	Кроль на груди, на спине. Плавание на выносливость. Старты, повороты.	4
26 - 29	Четырех – ударный кроль на груди. Техника плавания на спине. Старты, повороты.	4
30 - 31	Контрольный урок. Техника плавания кролем на груди, спине. Старты. Повороты.	2
32 -- 34	Игра в водное поло, эстафеты.	2

6 класс (1 час /нед., всего 34 часа в год)

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж, техника безопасности на уроках плавания. Свободное плавание. Подвижные игры на воде	1
2 - 5	Техника плавания кролем на груди. Техника движения руками кролем на груди. Старты, повороты.	4
6 - 9	Техника плавания кролем на спине. Техника движения руками кролем на спине. Старты, повороты.	4
10 - 14	Техника согласования движений руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания. Старты, повороты.	4
14- 17	Техника согласования движений руками и ногами кролем на спине. Старты, повороты.	4
18 - 21	Попеременное плавание кролем на груди, на спине. Старты, повороты.	4
22 - 26	Техника движения ногами при плавании дельфином. Работа ног дельфином в согласовании с дыханием и работой рук. Старты, повороты при плавании дельфином.	4
27 - 30	Техника плавания двух - ударным дельфином. Старты, повороты.	4
31 - 34	Контрольный урок. Кроль на груди, на спине. Техника плавания 25 метров. Игра в водное поло. Эстафеты.	4