

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Усть-Донецкого района
МБОУ УДСОШ №1

УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
по учебной работе

Ганюта В.И.
Приказ № 210 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Плавание»
для обучающихся 5-7 классов

р.п. Усть-Донецкий 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Плавание 5-7 класс

Результаты освоения программного материала по предмету «Плавание» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета плавания.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности плавания для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий плаванием оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий плаванием, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметные результаты освоения плавания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Плавание», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание плавания, как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание плавания как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий плаванием для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

Предметные результаты освоения плавания.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития плавания в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий плаванием, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия плаванием разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия плаванием по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

- Обучающиеся научатся:
 - рассматривать плавание как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - определять базовые понятия и термины плавания, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
 - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды;
 - руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Обучающиеся получат возможность научиться:
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- Обучающиеся научатся:
- использовать занятия плаванием, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
 - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Обучающийся получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- **Физическое совершенствование**
- Обучающиеся научатся:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

Содержание учебного предмета.

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа по плаванию.

Настоящая рабочая программа по плаванию для 6 классов разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ ОТ 05.03.2004 № 1089).
2. Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ (Приказ МО РФ ОТ 09.03.2004 № 1312).
3. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2015/2016 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 декабря 2010 г. № 2080.
4. Федерального закона от 01.12.2007 № 309-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта».
5. Федерального закона от 04.12.2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте»
6. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 года №273;
7. Учебный план МБОУ УД СОШ №1

Сведения о программе.

Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Обоснование выбора. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Цель - овладение жизненно необходимым навыком плавания, закаливание и укрепление основных систем организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач: удовлетворить естественную потребность организма в движении совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока.

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

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

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

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

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием.

Наименование разделов

Освоение с водной средой.

Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с погружением под воду и открыванием глаз в воде.

Обучение движению ногами способом кроль на груди.

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук. Подвижные игры на воде «Салочки», «Кто дальше?»

Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.

Обучение движению ногами способом кроль на спине.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.

Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.

Обучение согласованию движений рук и ног в плавании на груди.

Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.

Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации. Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»

Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.

Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации. Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации. Игры-эстафеты, направленные на Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.

Подвижные игры на воде.

Подвижные игры с ориентированием в воде, открыванием глаз в воде, различные варианты салок.

Календарно-тематическое планирование 5 А класс

Учитель: Евдокимова М.Н.

№ урока	Дата проведения	Дата фактически	Тема урока
1.	07.09		Инструктаж по технике безопасности. Освоение с водой.
2.	14.09		Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди.
3.	21.09		Разучивание движения ногами. Эстафета «Мяч на воде».
4.	28.09		Обучение умению продвигаться вперед. Передвижения вперед.
5.	05.10		Скольжение на груди.
6.	12.10		Скольжение на груди с движением ног
7.	19.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук.
8.	26.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.
9.	09.11		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.
10.	16.11		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.
11.	23.11		Проплывание отрезков кролем на спине: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
12.	30.11		Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.
13.	07.12		Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.
14.	14.12		Проплывание отрезков кролем на груди: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
15.	21.12		Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.
16.	28.12		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.
17.	11.01		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.

18.	18.01		Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
19.	25.01		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
20.	01.02		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»
21.	08.02		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.
22.	15.02		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.
23.	22.02		Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
24.	29.02		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
25.	07.03		Подвижные игры с ориентированием в воде, открыванием глаз в воде, различные варианты салок.
26.	14.03		Игры на воде: «Мяч капитану»
27.	21.03		Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик.
28.	04.04		Плавание при помощи движений ногами брассом.
29.	11.04		Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз.
30.	18.04		Плавание брассом в полной координации.
31.	25.04		Годовое тестирование за курс 5 класса.
32.	02.05		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
33.	16.05		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
34.	23.05		Совершенствование техники прыжков с тумбочки.

Календарно-тематическое планирование 5 Б класс
Учитель: Евдокимова М.Н.

№ урока	Дата проведения	Дата фактически	Тема урока
1.	05.09		Инструктаж по технике безопасности. Освоение с водой.
2.	12.09		Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди.
3.	19.09		Разучивание движения ногами. Эстафета «Мяч на воде».
4.	26.09		Обучение умению продвигаться вперед. Передвижения вперед.

5.	03.10		Скольжение на груди.
6.	10.10		Скольжение на груди с движением ног
7.	17.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук.
8.	24.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.
9.	07.11		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.
10.	14.11		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.
11.	21.11		Проплывание отрезков кролем на спине: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
12.	28.11		Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.
13.	05.12		Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.
14.	12.12		Проплывание отрезков кролем на груди: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
15.	19.12		Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.
16.	26.12		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.
17.	09.01		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.
18.	16.01		Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
19.	23.01		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
20.	30.01		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»
21.	06.02		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.
22.	13.02		Разучивание упражнений подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.
23.	20.02		Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
24.	27.02		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
25.	05.03		Подвижные игры с ориентированием в воде,

			открыванием глаз в воде, различные варианты салок.
26.	12.03		Игры на воде: «Мяч капитану»
27.	19.03		Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик.
28.	02.04		Плавание при помощи движений ногами брассом.
29.	09.04		Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз.
30.	16.04		Плавание брассом в полной координации.
31.	23.04		Старты. Движение ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс.
32.	07.05		Годовое тестирование за курс 5 класса.
33.	14.05		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
34.	21.05		Совершенствование техники прыжков с тумбочки.

Календарно-тематическое планирование 5 В класс
Учитель: Евдокимова М.Н.

№ урока	Дата проведения	Дата фактически	Тема урока
1.	09.09		Инструктаж по технике безопасности. Освоение с водой.
2.	08.09		Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди.
3.	15.09		Разучивание движения ногами. Эстафета «Мяч на воде».
4.	22.09		Обучение умению продвигаться вперед. Передвижения вперед.
5.	29.09		Скольжение на груди.
6.	06.10		Скольжение на груди с движением ног
7.	13.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди, с различным положением рук.
8.	20.10		Разучивание упражнений движение ногами кроль на груди с доской в руках и согласованным выдохом в воду.
9.	27.10		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине, с различным положением плавательной доски.
10.	10.11		Разучивание упражнений движение ногами кролем на спине с различным положением рук.
11.	17.11		Проплывание отрезков кролем на спине: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
12.	24.11		Обучение технике согласованной работы ног и рук (без выноса из воды) на задержке дыхания.
13.	01.12		Обучение согласованной работе рук и ног при плавании способом кроль на груди.

14.	08.12		Проплывание отрезков кролем на груди: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами
15.	15.12		Обучение технике согласованной работы движений ногами кролем на груди с дыханием. Разучивание упражнений с плавательной доской.
16.	22.12		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.
17.	12.01		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на груди в полной координации.
18.	19.01		Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
19.	26.01		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.
20.	02.02		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине, разучивание упражнения «6 ударов-пауза»
21.	09.02		Обучение технике согласованной работы ног и рук при плавании способом кроль на спине.
22.	16.02		Разучивание упражнений, подводящих к обучению технике плавания кролем на спине в полной координации.
23.	01.03		Обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
24.	15.03		Игры-эстафеты, направленные на обучение технике плавания кролем на спине в полной координации.
25.	22.03		Подвижные игры с ориентированием в воде, открыванием глаз в воде, различные варианты салок.
26.	05.04		Игры на воде: «Мяч капитану»
27.	12.04		Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик.
28.	19.04		Плавание при помощи движений ногами брассом.
29.	26.04		Годовое тестирование за курс 5 класса.
30.	03.05		Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз.
31.	17.05		Плавание брассом в полной координации.
32.	24.05		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.

6 класс учитель Бондаренко НВ

6А класс

№ урока	Дата проведения	Фактически	Тема урока
1	7.09		Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2	14.09		Упражнения для освоения в водной среде.
3	21.09		Плавание способом кроль на спине.
4	28.09		Плавание способом кроль на спине.
5	5.10		Работа ног способом кроль на спине.
6	12.10		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
7	19.10		Согласование движений руками с дыханием.
8	26.10		Контрольное занятие 25м вольным стилем.
9	9.11		Плавание с полной координацией.
10	16.11		Работа рук кролем на спине.
11	23.11		Работа рук кролем на спине.
12	30.11		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
13	7.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
14	14.12		Подвижные игры с ориентированием в воде, различные варианты салок.
15	21.12		Контрольное занятие 25м плавание способом кроль.
16	28.12		Плавание с использованием доски.
17	11.01		Плавание с использованием доски.
18	18.01		Водные эстафеты.
19	25.01		Водные эстафеты.
20	1.02		Игры на воде: «Мяч капитану»
21	8.02		Плавание кролем на спине в целом.
22	15.02		Плавание кролем на спине в целом.
23	22.02		Ныряние с бортика.
24	29.02		Ныряние с бортика.
25	7.03		Ныряние с тумбы.
26	14.03		Эстафетное плавание. Игры на воде.
27	21.03		Эстафетное плавание. Игры на воде.
28	4.04		ОРУ в воде. Тестирование на 25м.
29	11.04		ОРУ в воде. Тестирование на 50м.
30	18.04		Плавание кролем на груди.
31	25.04		Годовое тестирование за курс 6 класса.
32	2.05		Плавание кролем на груди в целом.
33	16.05		Плавание вольным стилем с учетом времени.
34	23.05		Игры на воде.

**Календарно-тематическое планирование ПЛАВАНИЕ
6Б класс**

№ урока	Дата проведения	Фактически	Тема урока
1	6.09		Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2	13.09		Упражнения для освоения в водной среде.
3	20.09		Плавание способом кроль на спине.
4	27.09		Плавание способом кроль на спине.
5	4.10		Работа ног способом кроль на спине.
6	11.10		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
7	18.10		Согласование движений руками с дыханием.
8	25.10		Контрольное занятие 25м вольным стилем.
9	8.11		Плавание с полной координацией.
10	15.11		Работа рук кролем на спине.
11	22.11		Работа рук кролем на спине.
12	29.11		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
13	6.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
14	13.12		Подвижные игры с ориентированием в воде, различные варианты салок.
15	20.12		Контрольное занятие 25м плавание способом кроль.
16	27.12		Плавание с использованием доски.
17	10.01		Плавание с использованием доски.
18	17.01		Водные эстафеты.
19	24.01		Водные эстафеты.
20	31.01		Игры на воде: «Мяч капитану»
21	7.02		Плавание кролем на спине в целом.
22	14.02		Плавание кролем на спине в целом.
23	21.02		Ныряние с бортика.
24	28.02		Ныряние с бортика.
25	6.03		Ныряние с тумбы.
26	13.03		Эстафетное плавание. Игры на воде.
27	20.03		Эстафетное плавание. Игры на воде.
28	3.04		ОРУ в воде. Тестирование на 25м.
29	10.04		ОРУ в воде. Тестирование на 50м.
30	17.04		Плавание кролем на груди.

31	24.04		Годовое тестирование за курс 5 класса.
32	8.05		Плавание кролем на груди в целом.
33	15.05		Плавание вольным стилем с учетом времени.
34	22.05		Игры на воде.

**Календарно-тематическое планирование ПЛАВАНИЕ
6В класс**

№ урока	Дата по программе	Фактически	Тема урока
1	1.09		Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2	8.09		Упражнения для освоения в водной среде.
3	15.09		Плавание способом кроль на спине.
4	22.09		Плавание способом кроль на спине.
5	29.09		Работа ног способом кроль на спине.
6	6.10		Согласование движений ногами с дыханием.
7	13.10		Контрольное занятие 25м вольным стилем.
8	20.10		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
9	27.10		Плавание с полной координацией.
10	10.11		Работа рук кролем на спине.
11	17.11		Работа рук кролем на спине.
12	24.11		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
13	1.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
14	8.12		Подвижные игры с ориентированием в воде, различные варианты салок.
15	15.12		Контрольное занятие 25м плавание способом кроль.
16	22.12		Плавание с использованием доски.
17	12.01		Плавание с использованием доски.
18	19.01		Водные эстафеты.
19	26.01		Водные эстафеты.
20	2.02		Игры на воде: «Мяч капитану»
21	9.02		Плавание кролем на спине в целом.
22	16.02		Плавание кролем на спине в целом.
23	1.03		Нырание с бортика.
24	15.03		Нырание с бортика.
25	22.03		Нырание с тумбы.
26	5.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
27	12.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
28	19.04		ОРУ в воде. Тестирование на 25м.

29	26.04		ОРУ в воде. Тестирование на 50м.
30	3.05		Годовое тестирование за курс 5 класса.
31	17.05		Плавание кролем на груди в целом.
32	24.05		Игры на воде.

**Календарно-тематическое планирование 7А класс
Учитель Бондаренко С.А.**

№ урока	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	01.09		Правила ТБ на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2.	08.09		Упражнения для освоения с водой.
3.	15.09		Входная контрольная работа (тест).
4.	22.09		Плавание способом кроль на спине.
5.	29.09		Работа ног способом кроль на спине.
6.	06.10		Согласование движений ногами с дыханием.
7.	13.10		Согласование движений руками с дыханием.
8.	20.10		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
9.	27.10		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
10.	10.11		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
11.	17.11		Плавание с полной координацией.
12.	24.11		Работа рук кролем на спине.
13.	01.12		Работа рук кролем на спине.
14.	08.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
15.	15.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
16.	22.12		Плавание кролем на спине с учетом времени.
17.	12.01		Игры на воде.
18.	19.01		Игры на воде
19.	26.01		Плавание с использованием доски.
20.	02.02		Плавание с использованием доски.
21.	09.02		Водные эстафеты.
22.	16.02		Водные эстафеты.
23.	01.03		Водные эстафеты.
24.	15.03		Плавание кролем на спине в целом.

25.	22.03		Плавание кролем на спине в целом
26.	05.04		Нырание с бортика.
27.	12.04		Нырание с бортика.
28.	19.04		Нырание с тумбы.
29.	26.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
30.	03.05		Эстафетное плавание. Игры на воде.
31.	17.05		Годовое тестирование за курс 7 класса.
32.	24.05		ОРУ в воде. Плавание кролем на груди.

**Календарно-тематическое планирование 7Б класс
Учитель Евдокимова МН**

№ урока	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	05.09		Правила ТБ на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2.	12.09		Упражнения для освоения с водой.
3.	19.09		Входная контрольная работа (тестирование).
4.	26.09		Плавание способом кроль на спине.
5.	03.10		Работа ног способом кроль на спине.
6.	10.10		Согласование движений ногами с дыханием.
7.	17.10		Согласование движений руками с дыханием.
8.	24.10		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
9.	07.11		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
10.	14.11		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
11.	21.11		Плавание с полной координацией.
12.	28.11		Работа рук кролем на спине.
13.	05.12		Работа рук кролем на спине.
14.	12.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
15.	19.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
16.	26.12		Плавание кролем на спине с учетом времени.
17.	09.01		Игры на воде.
18.	16.01		Игры на воде
19.	23.01		Плавание с использованием доски.
20.	30.01		Плавание с использованием доски.

21.	06.02		Водные эстафеты.
22.	13.02		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
23.	20.02		Водные эстафеты.
24.	27.02		Плавание кролем на спине в целом.
25.	05.03		Плавание кролем на спине в целом
26.	12.03		Ныряние с бортика.
27.	19.03		Ныряние с бортика.
28.	02.04		Ныряние с тумбы.
29.	09.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
30.	16.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
31.	23.04		Годовое тестирование за курс 7 класса.
32.	07.05		ОРУ в воде. Плавание кролем на груди.
33.	14.05		Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом.
34.	21.05		Свободное плавание ранее изученными стилями.

**Календарно-тематическое планирование 7В класс
Учитель Бондаренко С.А.**

№ урока	Дата по программе	Дата фактически	Тема урока
1.	05.09		Правила ТБ на занятиях плаванием. Правила гигиены.
2.	12.09		Упражнения для освоения с водой.
3.	19.09		Входная контрольная работа (тест).
4.	26.09		Плавание способом кроль на спине.
5.	03.10		Работа ног способом кроль на спине.
6.	10.10		Согласование движений ногами с дыханием.
7.	17.10		Согласование движений руками с дыханием.
8.	24.10		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
9.	07.11		Техника поворотов. Прыжки с бортиков и тумбочки.
10.	14.11		Движение руками и ногами на задержке дыхания.
11.	21.11		Плавание с полной координацией.
12.	28.11		Работа рук кролем на спине.
13.	05.12		Работа рук кролем на спине.
14.	12.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.

15.	19.12		Согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине.
16.	26.12		Плавание кролем на спине с учетом времени.
17.	9.01		Игры на воде.
18.	16.01		Игры на воде
19.	23.01		Плавание с использованием доски.
20.	30.01		Плавание с использованием доски.
21.	06.02		Водные эстафеты.
22.	13.02		Водные эстафеты.
23.	20.02		Водные эстафеты.
24.	27.02		Плавание кролем на спине в целом.
25.	05.03		Плавание кролем на спине в целом
26.	12.03		Ныряние с бортика.
27.	19.03		Ныряние с бортика.
28.	02.04		Ныряние с тумбы.
29.	09.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
30.	16.04		Эстафетное плавание. Игры на воде.
31.	23.04		Годовое тестирование за курс 7 класса.
32.	07.05		ОРУ в воде. Плавание кролем на груди.
33.	14.05		Свободное плавание ранее изученными стилями. Подведение итогов.
34.	21.05		Игры на воде.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ УДСОШ №1
от «31» августа 2023 года №

Руководитель МС _____ /Ганюта ВИ/

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УР
_____/Нелидина МА./

«31» августа 2023 года