**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чернянская средняя общеобразовательная школа № 1 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Рабочая программа**

**по курсу «Плавание»**

**на уровень основного общего образования**

**Срок реализации: 3 года**

**Количество часов: 2 часа**

**Возраст: 12-14 лет**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по программе являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы появляются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;**

**проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;**

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

соблюдать требования техники безопасности ;

объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;

применять важные двигательные навыки.

УУД формируются в процессе взаимодействия с детьми, взрослыми, самостоятельной деятельности

**Требования к планируемым результатам**

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

1.Названия плавательных упражнений.

2.Способов плавания и предметов для обучения.

3. Влияние плавания на состояние здоровья.

4.Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Содержание курса для 5класса

1. Вводное занятие

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопас­ности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревно­ваний по плаванию.

1. Понятие о различных стилях плавания

Правила подготовки и разминки перед вхождением в во­ду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди. Плавание с по­мощью движения только ногами.

Практическая работа: освоение кроля на груди.

1. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

1. Особенности проведения игр на воде

Организация игр на воде. Передача мяча. Выпрыгивание. Осаливание. Игры на воде.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

1. Понятие о дайвинге

Освоение приёмов погружения под воду. Особенности психологической подготовки любителей подвод­ного плавания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

1. Приёмы дыхания через трубку.

Освоение инвентаря для дайвинга.

Практическая работа: освоение техники применения инвентаря для дайвинга.

1. Техника прыжков в воду с бортика

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?).

Практическая работа: освоение техники прыжков в воду.

1. Освоение техники прохождения дистанций под водой

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихся.

1. Квалификационные соревнования

Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции вольным стилем. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся.

Содержание курса для 6класса

1. Вводное занятие

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопас­ности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревно­ваний по плаванию.

1. Понятие о различных стилях плавания

Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с по­мощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив.

Практическая работа: освоение кроля на груди и на спине.

1. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

1. Особенности проведения игр на воде

Освоение игровых приемов. Правила игры в водное поло. Игра в водное поло по упрощенным правилам.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

1. Понятие о дайвинге

Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подвод­ного плавания на расстояние 10—15 м при задержке дыхания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

1. Приёмы дыхания через трубку.

Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку.

Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

Техника прыжков в воду с бортика

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

1. Освоение техники прохождения дистанций под водой

Особен­ности прохождения через обручи под водой. Обеспе­чение безопасности учащихся.

1. Квалификационные соревнования

Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции кролем на груди и на спине. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся

Содержание курса для 7 класса

1. **Вводное занятие**

Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопас­ности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревно­ваний по плаванию.

1. **Понятие о различных стилях плавания**

Освоение способа плавания стилем брасс. Плавание с по­мощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив.

Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брас­сом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив.

Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабев­шего человека.

Практическая работа: освоение различных стилей пла­вания.

1. **Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде**

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

1. **Особенности проведения игр на воде**

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр

на воде. Игра в водное поло.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

1. **Понятие о дайвинге**

Подвод­ное плавание на расстояние 10—15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подвод­ного плавания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

1. **Особенности сиг­налов между дайверами под водой**

Плавание с маской. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой.

Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

1. **Техника прыжков в воду с бортика**

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой.

Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

1. **Освоение техники прохождения дистанций под водой**

Игры под водой.

1. **Квалификационные соревнования**

Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции брассом. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей

**Требования к планируемым результатам**

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

1.Названия плавательных упражнений.

2.Способов плавания и предметов для обучения.

3. Влияние плавания на состояние здоровья.

4.Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

**Учебно-тематический план 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Понятие о различных сти­лях плавания | 9 | 2 | 7 |
| 3 | Особенности оказания пер­вой доврачебной помощи пострадавшему на воде | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Особенности проведения игр на воде | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Понятие о дайвинге | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигна­лов между дайверами под водой | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Техника прыжков в воду с бортика | 9 | 2 | 7 |
| 8 | Освоение техники прохож­дения дистанций под водой | 9 | 1 | 8 |
| 9 | Квалификационные сорев­нования | 5 | 1 | 4 |
|  | **Итого** | **68** | **13** | **55** |

**Плавание**

**Учебно-тематический план 6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Понятие о различных сти­лях плавания | 9 | 2 | 7 |
| 3 | Особенности оказания пер­вой доврачебной помощи пострадавшему на воде | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Особенности проведения игр на воде | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Понятие о дайвинге | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигна­лов между дайверами под водой | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Техника прыжков в воду с бортика | 9 | 2 | 7 |
| 8 | Освоение техники прохож­дения дистанций под водой | 9 | 1 | 8 |
| 9 | Квалификационные сорев­нования | 5 | 1 | 4 |
|  | **Итого** | **68** | **13** | **55** |

**Плавание**

**Учебно-тематический план 7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Понятие о различных сти­лях плавания | 9 | 2 | 7 |
| 3 | Особенности оказания пер­вой доврачебной помощи пострадавшему на воде | 10 | 2 | 8 |
| 4 | Особенности проведения игр на воде | 10 | 2 | 8 |
| 5 | Понятие о дайвинге | 6 | 1 | 5 |
| 6 | Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигна­лов между дайверами под водой | 8 | 1 | 7 |
| 7 | Техника прыжков в воду с бортика | 9 | 2 | 7 |
| 8 | Освоение техники прохож­дения дистанций под водой | 9 | 1 | 8 |
| 9 | Квалификационные сорев­нования | 5 | 1 | 4 |
|  | **Итого** | **68** | **13** | **55** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Тема занятия ( 5 класс)** | Характеристика деятельности | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | ГТ на занятии. Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека | соблюдать требования техники безопасности. объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 1.09 |  |
| 2 | Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопас­ности на воде. | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; | 1.09 |  |
| 3 | Правила подготовки и разминки перед вхождением в во­ду. Техника и методика дыхания в воде | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 8.09 |  |
| 4 | Освоение способов плавания стилем кроль на груди. Плавание с по­мощью движения только ногами. | познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 8.09 |  |
| 5 | Освоение кроля на груди | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 15.09 |  |
| 6 | Освоение кроля на груди. Освоение техники прыжков в воду | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 15.09 |  |
| 7 | Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 22.09 |  |
| 8 | Освоение кроля на груди | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 22.09 |  |
| 9 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 29.09 |  |
| 10 | Организация игр на воде. Передача мяча. Выпрыгивание. Осаливание. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 2909 |  |
| 11 | Игры на воде. Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 6.10 |  |
| 12 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 6.10 |  |
| 13 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?). | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 13.10 |  |
| 14 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихс | познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 13.10 |  |
| 15 | Освоение кроля на груди. Освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 20.10 |  |
| 16 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 20.10 |  |
| 17 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания. | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 27.10 |  |
| 18 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихс | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 27.10 |  |
| 19 | ТБ на занятии. Освоение кроля на груди Освоение кроля на груди | соблюдать требования техники безопасности ; | 10.11 |  |
| 20 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 10.11 |  |
| 21 | Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 17.11 |  |
| 22 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихся | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 17.11 |  |
| 23 | Показательные выступления опытных спортсменов | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 24.11 |  |
| 24 | Проплывание дистанции вольным стилем. Освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 24.11 |  |
| 25 | ТБ на занятии. Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихся | соблюдать требования техники безопасности ; | 1.12 |  |
| 26 | Оказание первой доврачебной помощи при утоплении | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 1.12 |  |
| 27 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 8.12 |  |
| 28 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания. | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 8.12 |  |
| 29 | Освоение кроля на груди | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 15.12 |  |
| 30 | освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 15.12 |  |
| 31 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 22.12 |  |
| 32 | Освоение приёмов погружения под воду. Особенности психологической подготовки любителей подвод­ного плавания. | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 22.12 |  |
| 33 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания. | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 12.01 |  |
| 34 | Освоение кроля на груди | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 12.01 |  |
| 35 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 19.01 |  |
| 36 | Проплывание дистанции вольным стилем |  | 19.01 |  |
| 37 | Организация игр на воде. Передача мяча. Выпрыгивание. Осаливание. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания** | 26.01 |  |
| 38 | освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 26.01 |  |
| 39 | Игры на воде. Освоение игровых приёмов на воде. Освоение техники прыжков в воду | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 2.02 |  |
| 40 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихс | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 2.02 |  |
| 41 | Освоение техники прыжков в воду | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 9.02 |  |
| 42 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснят характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | 9.02 |  |
| 43 | Освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 16.02 |  |
| 44 | Проплывание дистанции вольным стилем | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 16.02 |  |
| 45 | Освоение инвентаря для дайвинга | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 2.03 |  |
| 46 | Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 2.03 |  |
| 47 | Освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 9.03 |  |
| 48 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихся | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 9.03 |  |
| 49 | Освоение техники прыжков в воду | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 9.03 |  |
| 50 | Освоение инвентаря для дайвинга | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 9.03 |  |
| 51 | Освоение кроля на груди | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 23.03 |  |
| 52 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 23.03 |  |
| 53 | Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 6.04 |  |
| 54 | Освоение инвентаря для дайвинга | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 6.04 |  |
| 55 | Освоение техники прыжков в воду | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 13.04 |  |
| 56 | Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспе­чение безопасности учащихся | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 13.04 |  |
| 57 | Освоение техники прыжков в воду | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 20.04 |  |
| 58 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 20.04 |  |
| 59 | ТБ на занятии. Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; правила техники безопасности на занятии. | 27.04 |  |
| 60 | Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 27.04 |  |
| 61 | Проплывание дистанции вольным стилем | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 4.05 |  |
| 62 | Освоение техники прыжков в воду | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 4.05 |  |
| 63 | Игры на воде .Освоение игровых приёмов на воде | организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; | 11.05 |  |
| 64 | Освоение инвентаря для дайвинга | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 11.05 |  |
| 65 | Освоение инвентаря для дайвинга | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 18.05 |  |
| 66 | Освоение техники прыжков в воду | объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы | 18.05 |  |
| 67 | Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 25.05 |  |
| 68 | Проплывание дистанции вольным стилем | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 25.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание курса 6 класс** | Характеристика деятельности | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека. ТБ на уроке | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  , | 7.09 |  |
| 2 | Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопас­ности на воде.  просмотр фрагментов соревно­ваний по плаванию. | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 7.09 |  |
| 3 | Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с по­мощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 14.09 |  |
| 4 | Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. Освоение кроля на груди и на спине. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 14.09 |  |
| 5 | Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 21.09 |  |
| 6 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 21.09 |  |
| 7 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 28.09 |  |
| 8 | Освоение игровых приемов. Правила игры в водное поло | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 28.09 |  |
| 9 | Освоение игровых приёмов на воде | технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 5.10 |  |
| 10 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 5.10 |  |
| 11 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 12.10 |  |
| 12 | Освоение игровых приёмов на воде | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 12.10 |  |
| 13 | Освоение игровых приёмов на воде | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 19.10 |  |
| 14 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 19.10 |  |
| 15 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 26.10 |  |
| 16 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 26.10 |  |
| 17 | Освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.  Техника прыжков в воду с бортика | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 9.11 |  |
| 18 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 9.10 |  |
| 19 | ТБ на занятииосвоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 16.11 |  |
| 20 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 16.11 |  |
| 21 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 23.11 |  |
| 22 | Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние.Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 23.11 |  |
| 23 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 30.11 |  |
| 24 | Игра в водное поло по упрощенным правилам. | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 30.11 |  |
| 25 | Освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.  Техника прыжков в воду с бортика | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 7.12 |  |
| 26 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 7.12 |  |
| 27 | Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подвод­ного плавания на расстояние 10—15 м при задержке дыхания. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 14.12 |  |
| 28 | Освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 14.12 |  |
| 29 | Освоение игровых приёмов на воде | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 21.12 |  |
| 30 | Освоение игровых приёмов на воде | технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 21.12 |  |
| 31 | Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 11.01 |  |
| 32 | ТБ на занятии.Освоение кроля на груди и на спине. | умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 11.01 |  |
| 33 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 18.01 |  |
| 34 | Овоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 18.01 |  |
| 35 | Особен­ности прохождения через обручи под водой. Обеспе­чение безопасности учащихся. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 25.01 |  |
| 36 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 25.01 |  |
| 37 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 1.02 |  |
| 38 | Особен­ности прохождения через обручи под водой. Обеспе­чение безопасности учащихся. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 1.02 |  |
| 39 | Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции кролем на груди и на спине. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 8.02 |  |
| 40 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 8.02 |  |
| 41 | Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции кролем на груди и на спине. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | 15.02 |  |
| 42 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 15.02 |  |
| 43 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 22.02 |  |
| 44 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.02 |  |
| 45 | Особен­ности прохождения через обручи под водой. Обеспе­чение безопасности учащихся. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 1.03 |  |
| 46 | Освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 1.03 |  |
| 47 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 8.03 |  |
| 48 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 8.03 |  |
| 49 | Освоение кроля на груди и на спине. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 15.03 |  |
| 50 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 15.03 |  |
| 51 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.03 |  |
| 52 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 22.03 |  |
| 53 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 5.04 |  |
| 54 | Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции кролем на груди и на спине. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 5.04 |  |
| 55 | Освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | 12.04 |  |
| 56 | Освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | 12.04 |  |
| 57 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | 19.04 |  |
| 58 | Освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 19.04 |  |
| 59 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 26.04 |  |
| 60 | Освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 26.04 |  |
| 61 | Освоение кроля на груди и на спине. | характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления; | 3.05 |  |
| 62 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. | соблюдать требования техники безопасности  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 3.05 |  |
| 63 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 10.05 |  |
| 64 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | 10.05 |  |
| 65 | Освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде. | активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания;** | 17.05 |  |
| 66 | Освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | 17.05 |  |
| 67 | Освоение кроля на груди и на спине. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.05 |  |
| 68 | Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции кролем на груди и на спине. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 24.05 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Содержание курса 7 класс** | Характеристика деятельности | Дата по плану | Дата по факту |
| 1 | ТБ на занятии. Зна­чение плавания в укреплении здоровья человека. просмотр фрагментов соревно­ваний по плаванию | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 7.09 |  |
| 2 | Понятие о различных стилях плавания  Освоение способа плавания стилем брасс | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 7.09 |  |
| 3 | Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; | 14.09 |  |
| 4 | Освоение способа плавания стилем брасс | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 14.09 |  |
| 5 | освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 21.09 |  |
| 6 | Оказание первой доврачебной помощи при утоплении | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 21.09 |  |
| 7 | Игра в водное поло | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 28.09 |  |
| 8 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 28.09 |  |
| 9 | Плавание с по­мощью движения только ногами | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 5.10 |  |
| 10 | ТБ на занятии освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 5.10 |  |
| 11 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 12.10 |  |
| 12 | освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 12.10 |  |
| 13 | освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 19.10 |  |
| 14 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;  оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 19.10 |  |
| 15 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 26.10 |  |
| 16 | Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 26.10 |  |
| 17 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 9.11 |  |
| 18 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 9.10 |  |
| 19 | ТБ на занятии Оказание первой доврачебной помощи при утоплении | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 16.11 |  |
| 20 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 16.11 |  |
| 21 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 23.11 |  |
| 22 | освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде | включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания** | 23.11 |  |
| 23 | освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 30.11 |  |
| 24 | Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. | умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели | 30.11 |  |
| 25 | освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 7.12 |  |
| 26 | освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 7.12 |  |
| 27 | ТБ на занятии Организация игр на воде. Классификация спортивных игр | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 14.12 |  |
| 28 | освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 14.12 |  |
| 29 | Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние | включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания** | 21.12 |  |
| 30 | Игра в водное поло | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 21.12 |  |
| 31 | освоение игровых приёмов на воде | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 11.01 |  |
| 32 | освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности; применять важные двигательные навыки. | 11.01 |  |
| 33 | ТБ на занятии Подвод­ное плавание на расстояние 10—15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подвод­ного плавания. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 18.01 |  |
| 34 | освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 18.01 |  |
| 35 | Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 25.01 |  |
| 36 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 25.01 |  |
| 37 | Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыха­ние | включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания** | 1.02 |  |
| 38 | Понятие о различных стилях плавания | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 1.02 |  |
| 39 | ТБ на занятии Организация игр на воде. Классификация спортивных игр | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 8.02 |  |
| 40 | освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 8.02 |  |
| 41 | Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабев­шего человека. | включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и **сопереживания** | 15.02 |  |
| 42 | Плавание с маской. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 15.02 |  |
| 43 | освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.02 |  |
| 44 | освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | соблюдать требования техники безопасности ;  объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;  вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; | 22.02 |  |
| 45 | ТБ на занятии освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 1.03 |  |
| 46 | освоение техники прыжков в воду и плавания под водой | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 1.03 |  |
| 47 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности; применять важные двигательные навыки. | 8.03 |  |
| 48 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 8.03 |  |
| 49 | Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брас­сом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 15.03 |  |
| 50 | освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 15.03 |  |
| 51 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;  применять важные двигательные навыки. | 22.03 |  |
| 52 | Проплывание дистанции брассом. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 22.03 |  |
| 53 | ТБ на занятии освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 5.04 |  |
| 54 | Показательные выступления опытных спортсменов | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 5.04 |  |
| 55 | освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 12.04 |  |
| 56 | Освоение техники прохождения дистанций под водой  Игры под водой. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 12.04 |  |
| 57 | Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 19.04 |  |
| 58 | Проплывание дистанции брассом. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств | 19.04 |  |
| 59 | Понятие о различных стилях плавания | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 26.04 |  |
| 60 | Понятие о различных стилях плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 26.04 |  |
| 61 | ТБ на занятии освоение различных стилей пла­вания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 3.05 |  |
| 62 | Понятие о различных стилях плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 3.05 |  |
| 63 | Понятие о различных стилях плавания | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 10.05 |  |
| 64 | Понятие о различных стилях плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 10.05 |  |
| 65 | Понятие о различных стилях плавания | организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности; | 17.05 |  |
| 66 | Проплывание дистанции брассом. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 17.05 |  |
| 67 | Показательные выступления опытных спортсменов. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.05 |  |
| 68 | Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. | представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; | 24.05 |  |