

Приложение к ООП ООО  
Приказ от 28.08.2019 №175

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»**

(спортивно – оздоровительное направление)

**5-9 класс**

**Составители программы:**

учителя физической культуры  
Севрюкова Елена Николаевна,  
Титова Александра Евстегнеевна,  
Глазырина Наталья Федоровна,  
Григорьева Яна Юсубовна

## **Оглавление**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ».....	3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ».....	7
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	8

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Плаванию» разработана с учетом требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9. Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»**

### **Личностные результаты:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности

жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### *Теоретический раздел*

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

### *Практический раздел*

#### **Кроль на груди**

Техника плавания кролем на груди Кроль - самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

#### Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенный след.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

#### Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение

окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

#### Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

### **Кроль на спине**

#### Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

#### Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

#### Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

#### Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

### **Брасс**

#### Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

#### Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над

поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

#### Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

#### Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу ( большими пальцами вниз ), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

#### Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох ( через рот и нос ) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

#### Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и , как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»**

№	Раздел	Количество часов	
		Практика	Теория
1	Кроль на груди	41	
2	Кроль на спине	35	
3	Брасс	18	
4	Соревнования	3	
5	Развитие гибкости, силы	2	
6	Теория		2
7	Сдача контрольных нормативов	3	
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
в 5-6 классе

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1
2		Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты	2
3		Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Эстафеты.	2
4		Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	2
5		Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2
6		Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты	2
7		Кроль на груди старты, повороты, скольжение. Игры на воде.	2
8		Упражнения для изучения техники стартов – стартовый прыжок с тумбы.	2
9		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	2
10		Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под водой Игры на воде.	2
11		Кроль на груди, 8x25м. Эстафеты	1
12		Кроль на груди 8x25м. Игры на воде.	1
13		Соревнования	1
14		Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
15		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Эстафета.	2
16		Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	2
17		Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
18		Развитие скоростных качеств 8x25м, Игры на воде.	1
19		Кроль на груди. Подвижные игры.	2
20		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
21		Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. Игры и развлечения на воде.	2
22		Плавание кроль на груди Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
23		Плавание кроль на груди Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	1
24		Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	2
25		Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки, проплавание под водой, повороты. Эстафеты	2
26		Плавание кроль на груди с прыжком с тумбочки и поворотом. Эстафеты	2
27		Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ	1
28		Совершенствование техники плавания кроль на груди. Подвижные игры	2
29		Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	2
30		Совершенствование техники плавания кроль на груди. Эстафеты	2
31		Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	2



32	Кроль на спине. Развитие скоростных качеств 8x25м. Игры и развлечения на воде.	1
33	Кроль на спине старты, скольжение. Старты из воды. Подвижные игры.	1
34	Развитие выносливости 600м, игры и развлечения на воде.	1
35	Кроль на спине старты, скольжение. Старты из воды. Подвижные игры.	2
36	Кроль на спине. Игры и эстафеты на воде.	2
37	Кроль на спине, 8x25м. Игры на воде.	1
38	Кроль на спине 8x25м. Игры на воде.	2
39	Совершенствование кроль на спине, скольжение Эстафеты.	2
40	Совершенствование кроль на спине. Игры на воде.	1
41	Совершенствование кроль на спине. Эстафеты	2
42	Соревнования	1
43	Кроль спине. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Игры на воде	1
44	Кроль на спине Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища. Эстафеты	2
45	Кроль спине. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
46	Кроль и спине Развитие выносливости 600м. игры и развлечения на воде.	2
47	Кроль спине. Развитие выносливости 600м., игры и развлечения на воде.	2
48	Кроль и спине. Развитие выносливости 600м., Подвижные игры	1
49	Кроль на спине Развитие выносливости 600м., Эстафеты	2
50	Кроль на спине , 8x25м. Эстафеты	2
51	Развитие скоростных качеств 8x25м.	1
52	Развитие скоростных качеств 8x25м.	2
53	Совершенствование кроль на спине. Эстафеты.	1
54	Совершенствование кроль на спине. Эстафеты	1
55	Выполнение специальных упражнений на дыхание Согласование работы рук и ног	2
56	Выполнение специальных упражнений на дыхание Согласование работы рук и ног	1
57	Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. Игры на воде.	2
58	Упражнения движений рук, ног, при плавании брассом	2
59	Упражнения движений рук, ног, при плавании брассом. Эстафеты.	1
60	Выполнение специальных упражнений на дыхание Согласование работы рук и ног	1
61	Выполнение специальных упражнений на дыхание Согласование работы рук и ног	2
62	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища	2
63	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
64	Выполнение специальных упражнений на дыхание Согласование работы рук и ног	1
65	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
66	Соревнования	1

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
в 7-8 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1		Проведение инструктажа по технике безопасности	1
2		Ознакомление с общеразвивающими, имитационными упражнениями на суше.	2
3		Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Полоскание белья", "Лодочка", "Футбол", "Пишем восьмерки".	2
4		Совершенствования навыка погружения в воду. "Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.	2
5		Совершенствование навыков всплывания и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком", "Кто быстрее спрячется под водой", "Сядь на дно"	2
6		Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.	2
7		Обучение движениями ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
8		Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
9		Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
10		Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
11		Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.	2
12		Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.	2
13		Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2
14		Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой	2
15		Совершенствование движений руками без дыхания	2
16		Совершенствование движений руками без дыхания	2
17		Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.	1
18		Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.	1
19		Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.	2
20		Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди	1
21		Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.	2
22		Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди.	1
23		Совершенствование техники проноса рук под водой.	1
24		Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4	2
25		Кроль на спине. Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.	2

26	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положение рук.	2
27	Обучение движениям руками: с неподвижной опорой; с подвижной опорой; без опоры.	1
28	Изучение согласования движений руками и дыхания.	2
29	Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)	2
30	Изучение общего согласования движений.	2
31	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.	2
32	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.	1
33	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.	1
34	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.	1
35	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.	2
36	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.	2
37	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.	1
38	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.	2
39	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.	2
40	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.	1
41	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними руками.	2
42	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними руками.	1
43	Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине	1
44	Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине	2
45	Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	1
46	Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	2
47	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	2
48	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	1
49	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	2
50	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	2
51	Соревнования	1
52	Брасс. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	2
53	Брасс. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1

54	Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1
55	Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	2
56	Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.	1
57	Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем.	2
58	Соревнования	2
59	Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1
60	Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений	1
61	Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений	2
62	Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплавных движений руками брассом	2
63	Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
64	Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
65	Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
66	Свободное плавание.	1

**Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности  
в 9 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>
1		Проведение инструктажа по технике безопасности.	1
2		Ознакомление с общеразвивающими, имитационными упражнениями на суше.	2
3		Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Полоскание белья", "Лодочка", "Футбол", "Пишем восьмерки".	2
4		Совершенствования навыка погружения в воду. "Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук. Совершенствование навыка выдоха в воду.	2
5		Совершенствование навыков всплытия и лежания на воде. Игры "Пятнашки с поплавком", "Кто быстрее спрячется под водой", "Сядь на дно"	2
6		Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.	2
7		Кроль на груди. Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
8		Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой.	2
9		Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.	2
10		Обучение движениям ногами кролем на груди с выдохами в воду, с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры.	2
11		Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2
12		Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2
13		Совершенствование движений руками без дыхания	2
14		Совершенствование движений руками без дыхания	2
15		Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.	2
16		Изучение техники движений руками в согласование с дыханием.	2
17		Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.	1
18		Изучение согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.	1
19		Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди	2
20		Изучение согласования движений рук, ног и дыхания. Изучение техники проноса рук над водой.	1
21		Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием, контрольное прохождение отрезка кролем на груди.	2
22		Совершенствование техники проноса рук под водой.	1
23		Совершенствование техники проноса рук под водой.	1
24		Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4	2
25		Кроль на спине. Проведение инструктажа по технике безопасности.	2

26	Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой.	2
27	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания с разным положением рук.	1
28	Обучение движениям руками: с неподвижной опорой; с подвижной опорой; без опоры.	2
29	Изучение согласования движений руками и дыхания.	2
30	Совершенствование согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую)	2
31	Изучение общего согласования движений.	2
32	Изучение общего согласования движений.	1
33	Изучение общего согласования движений.	1
34	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.	1
35	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.	2
36	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу ногами для выработки шестиударной координации движений.	2
37	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений.	1
38	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.	2
39	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними ногами.	2
40	Совершенствование техники плавания на спине с помощью движений одними руками.	1
41	Совершенствование техники плавания на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине	2
42	Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	1
43	Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	1
44	Совершенствование положения тела на спине. Игры-эстафеты связанные с упражнениями в кроле на спине "Кто быстрее"	2
45	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	1
46	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	2
47	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	2
48	Учебные прыжки. Старт в воду "рыбка", руки в стреле	1
49	Соревнования	2
50	Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брасом (25 м и 50 м).	2
51	Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брасом (25 м и 50 м).	1
52	Брасс. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	2
53	Брасс. Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле.	1
54	Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	1
55	Обучение движению руками, в согласовании с дыханием (с акцентом внимания на своевременное выполнение вдоха"	2
56	Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брасом и ногами кролем.	1
57	Согласование движений рук и ног. Плавание при помощи движений руками брасом и ногами кролем.	2

58		Соревнования	2
59		Совершенствование согласования движений рук и ног с дыханием. Плавание в согласовании двух гребков руками с одним гребком ногами.	1
60		Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений	1
61		Плавание брассом в полной координации на минимальное количество движений	2
62		Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Плавание при помощи безнаплывных движений руками брассом	2
63		Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
64		Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
65		Совершенствование плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м).	1
66		Свободное плавание.	1