

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5**



«Утверждаю»  
директор МОУ СОШ №5  
Журило Т.В.  
«01» сентября 2015 г.

**Учебно-тематическое планирование  
по дисциплине «Физическая культура. Плавание»  
на 2015-2016 учебный год**

Тема урока	Количество часов на тему	Класс		
		2а	2б	2в
<b>2 класс</b>	12			
Правила техники безопасности на уроках плавания. Обучение плаванию способом кроль на спине.	2	2а	2б	2в
Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием.	2	2а	2б	2в
Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием. Техника работы рук.	2	2а	2б	2в
Согласование работы рук и ног при плавании кроль на спине.	2	2а	2б	2в
Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кроль на спине.	2	2а	2б	2в
Плавание способом в целом (кроль на спине). Эстафетное плавание.	2	2а	2б	2в
	12			
<b>3класс</b>				
Правила техники безопасности на уроках плавания. Упражнение в воде «Поплавок».	2	3а	3б	3в
Скольжение на груди. Подвижная игра «Стрелка с мотором».	2	3а	3б	3в
Скольжение на спине. Подвижная игра «Стрелка с мотором».	2	3а	3б	3в
Движение руками и ногами при плавании кролем на груди.	2	3а	3б	3в
Кроль на груди. Прыжки в воду с тумбы.	2	3а	3б	3в
Проплывание дистанции 25м. Контрольный урок по плаванию.	2	3а	3б	3в
	12			

<b>4 класс</b>				
Правила техники безопасности на уроках плавания. Скольжение на груди и спине.	2	4а	4б	
Упражнения на воде. Плавание кролем на груди.	2	4а	4б	
Кроль на спине. Прыжки в воду с тумбы.	2	4а	4б	
Повороты в воде. Игровые упражнения с нырянием.	2	4а	4б	
Проплывание дистанции 50 м.	2	4а	4б	
Контрольный урок по плаванию.	2	4а	4б	
	12			
<b>5 класс</b>				
Правила техники безопасности на уроках плавания. Плавание кролем на груди.	2	5а	5б	5в
Упражнения на воде. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кроль на груди.	2	5а	5б	5в
Плавание кролем на спине. Игры на воде.	2	5а	5б	5в
Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кроль на спине. Игры на воде.	2	5а	5б	5в
Проплывание дистанции (25х2, 25х3).	2	5а	5б	5в
Контрольный урок по плаванию.	2	5а	5б	5в
	12			
<b>6 класс</b>				
Правила техники безопасности на уроках плавания. Игры на воде.	2	6а	6б	
Плавание кролем на груди. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кроль на груди.	2	6а	6б	
Плавание кролем на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кроль на спине.	2	6а	6б	
Прыжки в воду с тумбы. Игровые упражнения с нырянием.	2	6а	6б	
Проплывание дистанции (25х3, 25х4).	2	6а	6б	
Контрольный урок по плаванию.	2	6а	6б	
	12			