

**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 |    |    |    |