Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 203
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 203)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №203
Протокол от 27 августа 2026 г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №203
от 28 августа 2026 № 780-од

Подписано цифровой подписью: Карягин Сергей Николаевич
DN: c=RU, st=г. Санкт-Петербург, l=г. Санкт-Петербург, title=Директор, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА №203 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, 1.2.643.100.3=120B3039383634363930383431, 1.2.643.3.131.1.1=120C373832303130353633033430, email=ck.80@mail.ru, givenName=Сергей Николаевич, sn=Карягин, cn=Карягин Сергей Николаевич

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Путь к здоровью»
для обучающихся 6 - 9 классов

направление: творческое и физическое развитие, самореализация, развитие способностей и талантов

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом по изучению курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью» в 6 - 9 классах ГБОУ школы № 203 Санкт-Петербурга в 2026-2027 учебном году.

Программа внеурочной деятельности направлена на обеспечение достижения учащимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность. Внеурочная деятельность направлена на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов.

Содержание программы направлено на развитие физических качеств, укреплению здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Программа объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях; формирование у детей активной жизненной позиции, интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность данной программы заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа внеурочной деятельности построена на модульном принципе представления содержания по годам обучения. Программа включает в себя относительно самостоятельные части образовательной программы - модули, позволяющие увеличить её гибкость и вариативность, организовать образовательный процесс, подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

Содержание программы внеурочной деятельности **«Путь к здоровью»** тесно связано с основным образованием и является его логическим продолжением, неотъемлемой частью системы обучения, созданной в школе.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности могут использоваться дистанционные образовательные технологии.

Цель: увеличение двигательной активности обучающихся, оздоровление детей путём повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Сроки освоения программы: 4 года, по 1 часу в неделю. Всего: 136 часов.

Формы организации внеурочной деятельности:

- физкультурно – спортивная практика;
- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- участие в соревнованиях.

Основным видом деятельности на занятиях является практическая часть.

В качестве оценки результатов внеурочной деятельности является: сдача нормативов.

Программа создана с учётом рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 203. В центре Программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью»

6 класс

Раздел 1. «Введение», «Кроль на спине»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на спине.

Правила техники безопасности во время занятий, в бассейне, раздевалках, душевых. Беседы о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на спине. Согласование ног и рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры.

Раздел 2. «Кроль на груди»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на груди.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на груди. Согласование ног и рук в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры.

Раздел 3. «Брасс»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем брасс.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле брасс. Согласование ног и рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры.

Раздел 4. «Баттерфляй»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем баттерфляй.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле баттерфляй. Согласование ног и рук в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры.

7 класс

Раздел 1. «Введение», «Кроль на спине»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на спине.

Правила техники безопасности во время занятий, в бассейне, раздевалках, душевых. Беседы о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на спине. Согласование ног и рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры.

Раздел 2. «Кроль на груди»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на груди.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на груди. Согласование ног и рук в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры.

Раздел 3. «Брасс»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем брасс.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле брасс. Согласование ног и рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры.

Раздел 4. «Баттерфляй»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем баттерфляй.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле баттерфляй. Согласование ног и рук в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры.

8 класс

Раздел 1. «Введение», «Кроль на спине»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на спине.

Правила техники безопасности во время занятий, в бассейне, раздевалках, душевых. Беседы о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на спине. Согласование ног и рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры.

Раздел 2. «Кроль на груди»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на груди.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на груди. Согласование ног и рук в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры.

Раздел 3. «Брасс»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем брасс.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле брасс. Согласование ног и рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры.

Раздел 4. «Баттерфляй»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем баттерфляй.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле баттерфляй. Согласование ног и рук в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры.

9 класс

Раздел 1. «Введение», «Кроль на спине»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на спине.

Правила техники безопасности во время занятий, в бассейне, раздевалках, душевых. Беседы о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на спине. Согласование ног и рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры.

Раздел 2. «Кроль на груди»

Содержание. Теория. Техника плавания кролем на груди.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле кроль на груди. Согласование ног и рук в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры.

Раздел 3. «Брасс»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем брасс.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле брасс. Согласование ног и рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры.

Раздел 4. «Баттерфляй»

Содержание. Теория. Техника плавания стилем баттерфляй.

Практика. Упражнения на дыхание в воде. Упражнения на отработку движений ног, рук в стиле баттерфляй. Согласование ног и рук в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа обеспечивает достижение обучающимися средней школы личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявят положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявят дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- разовьют обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- приобретут общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- приобретут организацию самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- разовьют технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- расширят знания о представлении общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- будут знать организацию и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- смогут объяснить в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- научатся преодолевать сопротивление в воде;
- научатся координационным движениям в воде;

Тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Развитие физических качеств	33
	Всего часов:	34

Тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Развитие физических качеств	33
	Всего часов:	34

Тематическое планирование
8 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Развитие физических качеств	33
	Всего часов:	34

Тематическое планирование
9 класс

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Развитие физических качеств	33
	Всего часов:	34

Календарно-тематическое планирование
6 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне.	Беседа		
Раздел «Развитие физических качеств» «Кроль на спине» (33ч.)				
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Практика		
3.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине.	Практика		
4.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
5.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
6.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
7.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
8.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
9.	Контрольный урок. Плавание кролем на спине в полной координации.	Практика		
Раздел «Кроль на груди»				
10.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди.	Практика		
11.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
12.	Плавание в полной координации	Практика		

	кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.			
13.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
14.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
15.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
16.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
17.	Контрольный урок. Плавание кролем на груди в полной координации.	Практика		
Раздел «Брасс»				
18.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс.	Практика		
19.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
20.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
21.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
22.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
23.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
24.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
25.	Контрольный урок. Плавание	Практика		

	брассом в полной координации.			
Раздел «Баттерфляй»				
26.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
27.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
28.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
29.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
30.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
31.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
32.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
33.	Плавание в полной координации стилем баттерфляй. Согласование ног и рук стилем баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
34.	Контрольный урок. Плавание баттерфляем в полной координации.	Практика		
Итого: 34 часа				

Календарно-тематическое планирование
7 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятия	Дата по плану	Дата по факту
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по тех-	Беседа		

	нике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне.			
Раздел «Развитие физических качеств» «Кроль на спине» (33ч.)				
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Практика		
3.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине.	Практика		
4.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
5.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
6.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
7.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
8.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
9.	Контрольный урок. Плавание кролем на спине в полной координации.	Практика		
Раздел «Кроль на груди»				
10	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди.	Практика		
11	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
12	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
13	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
14	Плавание в полной координации кро-	Практика		

	лем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.			
15	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
16	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
17	Контрольный урок. Плавание кролем на груди в полной координации.	Практика		
Раздел «Брасс»				
18	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс.	Практика		
19	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
20	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
21	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
22	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
23	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
24	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
25	Контрольный урок. Плавание брассом в полной координации.	Практика		
Раздел «Баттерфляй»				
26	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
27	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		

28	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
29	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
30	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
31	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
32	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
33	Плавание в полной координации стилем баттерфляй. Согласование ног и рук стилем баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
34	Контрольный урок. Плавание баттерфляем в полной координации.	Практика		
Итого: 34 часа				

Календарно-тематическое планирование
8 класс

№ п/п	**Тема занятия**	**Форма организации занятия**	**Дата по плану**	**Дата по факту**
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне.	Беседа		
Раздел «Развитие физических качеств»				

«Кроль на спине» (33ч.)				
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Практика		
3.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине.	Практика		
4.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
5.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
6.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
7.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
8.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
9.	Контрольный урок. Плавание кролем на спине в полной координации.	Практика		
Раздел «Кроль на груди»				
10.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди.	Практика		
11.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
12.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
13.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
14.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты,	Практика		

	игры в воде.			
15.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
16.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
17.	Контрольный урок. Плавание кролем на груди в полной координации.	Практика		
Раздел «Брасс»				
18.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс.	Практика		
19.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
20.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
21.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
22.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
23.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
24.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
25.	Контрольный урок. Плавание брассом в полной координации.	Практика		
Раздел «Баттерфляй»				
26.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
27.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
28.	Подводящие упражнения на работу	Практика		

	ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.			
29.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
30.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
31.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
32.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
33.	Плавание в полной координации стилем баттерфляй. Согласование ног и рук стилем баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
34.	Контрольный урок. Плавание баттерфляем в полной координации.	Практика		
Итого: 34 часа				

Календарно-тематическое планирование
9 класс

№ п/п	**Тема занятия**	**Форма организации занятия**	**Дата по плану**	**Дата по факту**
Раздел «Введение» (1ч.)				
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне.	Беседа		
Раздел «Развитие физических качеств» «Кроль на спине» (33ч.)				
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	Практика		
3.	Обучение правильному положению	Практика		

	тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине.			
4.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
5.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
6.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
7.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
8.	Плавание в полной координации кролем на спине. Согласование ног и рук кролем на спине. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
9.	Контрольный урок. Плавание кролем на спине в полной координации.	Практика		
Раздел «Кроль на груди»				
10.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди.	Практика		
11.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
12.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
13.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
14.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
15.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле кроль на груди. Упражнения на дыхание в стиле кроль на груди. Старты, повороты,	Практика		

	игры в воде.			
16.	Плавание в полной координации кролем на груди. Согласование ног и рук кролем на груди. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
17.	Контрольный урок. Плавание кролем на груди в полной координации.	Практика		
Раздел «Брасс»				
18.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс.	Практика		
19.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
20.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
21.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
22.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
23.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле брасс. Упражнения на дыхание в стиле брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
24.	Плавание в полной координации стилем брасс. Согласование ног и рук стилем брасс. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
25.	Контрольный урок. Плавание брассом в полной координации.	Практика		
Раздел «Баттерфляй»				
26.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
27.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
28.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
29.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражне-	Практика		

	ния на работу ног, рук в стиле баттерфляй.			
30.	Плавание в полной координации баттерфляй. Согласование ног и рук баттерфляем. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
31.	Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй. Упражнения на дыхание в стиле баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
32.	Обучение правильному положению тела на воде. Подводящие упражнения на работу ног, рук в стиле баттерфляй.	Практика		
33.	Плавание в полной координации стилем баттерфляй. Согласование ног и рук стилем баттерфляй. Старты, повороты, игры в воде.	Практика		
34.	Контрольный урок. Плавание баттерфляем в полной координации.	Практика		
Итого: 34 часа				