

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №12-ш46-13-629/0
от «29» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Класс 10

Количество часов 34

Уровень базовый

Сургут, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для 10 класса составлена в соответствии с требованиями:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645, 31 декабря 2015 г. № 1578, 29 июня 2017 г. № 613);

Положением о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012г.) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10 классы», автор В.И. Лях; - Москва. «Просвещение», 2018г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)(с изменениями от 08.05.2019 №233);

Изучение физической культуры в 10 классе направлено на достижение следующих целей: формирование у учащихся разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач: укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение физической культуры в 10 классе отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы

Личностные и метапредметные результаты описаны в Целевом и содержательном разделах основной образовательной программы среднего общего образования

Приоритетные метапредметные образовательные результаты¹

| | |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Овладение метапредметными понятиями | Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). |
| Универсальные учебные действия | <ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • 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; • умение оценивать правильность выполнения |

¹ Выбрать из п. 2.2. Содержательного раздела Основной образовательной программы)

| | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; <p>«умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Предметные результаты

| № п/п | Предметные результаты ² | Код требования (КУ) ³ |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <i>Ученик научится</i> | | |
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической | 1.2.5.16. |

²Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литература, математика, алгебра, геометрия, информатика, иностранные языки, история, обществознание (включая экономику и право), география, биология, химия, физика - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ФИПИ (<http://www.fipi.ru>); по предметам: ИЗО, музыка, технологияФК, ОБЖ - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

³Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры и плавания, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, плавания, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их

| | | |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | <p>выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять технику плавания кроль на груди; • выполнять технику плавания кроль на спине; • выполнять технику плавания брасс; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств | |
| <p><i>Ученик получит возможность научиться</i></p> | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных | <p>1.2.5.16.</p> |

| | | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; • проплывать учебную дистанцию вольным стилем. | |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Содержание программы

| № п/п | Тема раздела | Содержание | Код контролируемого содержания (КС) |
|-------|--------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Физическая | Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, | 2.2.2.16. |

| | | | |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | культура | <p>эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» в разделе «плавание» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», 441 «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.</p> | |
| 2. | Физическая культура как | История и современное развитие физической культуры. Олимпийские | да |

| | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| область знаний | <p>игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> | |
| | <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p> | да |
| | <p>Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> | да |
| | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям</p> | да |

| | | | |
|----|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | <p>физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</p> | |
| | | <p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p> | да |
| 3. | Физическое совершенствование | <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания</p> | да |

| | | | |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| | | и кровообращения, при близорукости). | |
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем | да |
| | | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств по плаванию. | да |

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Перечень требований к уровню подготовки

| № | Предметные умения ⁴ | Уровень стандарта | Код требования |
|---|--------------------------------|-------------------|----------------|
|---|--------------------------------|-------------------|----------------|

⁴Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литература, алгебра, геометрия, информатика, иностранные языки, история, обществознание (включая экономику и право), география, биология, химия, физика - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ФИПИ (<http://www.fipi.ru>); по предметам: ИЗО, музыка, технология, ФК, ОБЖ - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

| п/п | | среднего (полного) образования | (КУ) ⁵ |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 1. | Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (подвижные игры на воде в бассейне, части урока, элементы аквааэробики) | Базовый | 1.2.5.16. |
| 2. | контролировать утомляемость по внешним признакам самочувствию | | нет |
| 3. | проплывать до 100 метров различными способами плавания | | да |
| 4. | оказания первой помощи пострадавшим | | нет |
| 5. | владения всеми способами плавания и широкому кругу двигательных навыков | | да |
| 6. | Владение техникой стартов и поворотов | | да |

Содержание программы

| № п/п | Тема раздела | Содержание | Код контролируем ого содержания (КС) |
|----------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1. | теория | - правила поведения в бассейне, меры безопасности; - гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; - влияние физических упражнений на организм человека; - знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами. | 1.2.5.16. |
| 2. | Кроль на груди и спине, брасс | - движения ногами с дыханием; - движения руками с дыханием; - движения ногами и руками с дыханием; - плавание в полной координации. | |

⁵Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

| | | | |
|----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3. | Старты и повороты в спортивных способах плавания | - техника старта в кроле на груди; - техника старта в кроле на спине; - техника поворота в кроле на груди; -техника поворота в кроле на спине; - техника поворота в брассе. | |
| 4. | Плавание на развитие выносливости | - преодоление отрезков 50, 100 и более метров различными стилями плавания | |
| 5. | Водное поло | - изучение правил игры; - изучение техники игры. | |
| 6. | Прикладное плавание | - плавание прикладными способами плавания; - спасение «утопающего»; - преодоление подводных препятствий. | |

Тематический план

| № | Основные разделы | Количество часов |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | | 10 класс |
| 1 | Теоретическая подготовка: | |
| | 1.1.Правила поведения в бассейне, меры безопасности. ИТБ-132-2016;ИТБ-133-2016. | 2 |
| | 1.2.Входной контроль. | 1 |
| | 1.3.Промежуточный контроль | 1 |
| | 1.4.Итоговый контроль | 1 |
| 2 | Практическая подготовка: | |
| | 2.1.Кроль на спине. | 4 |
| | 2.2.Старты и повороты в кроле на спине. Контрольный норматив 50м. кролем на спине. | 3 |
| | 2.3.Кроль на груди. | 4 |
| | 2.4.Старты и повороты в кроле на груди. Контрольный норматив 50м. кролем на груди. | 3 |
| | 2.5.Брасс. Контрольный норматив 50м. брассом. | 6 |
| | 2.6.Плавание на развитие выносливости. | 4 |
| | 2.7.Водное поло | 3 |
| | 2.8.Прикладное плавание | 5 |
| Итого: | | 35 |
| 1 полугодие | | 16 |
| 2 полугодие | | 18 |

Контрольные нормативы для учеников 10-х классов

| Оценка | 50м. в/ст. (сек.) | | | 50м. н/сп. (сек.) | | | 50м. брасс | | |
|--------|-------------------|------|------|-------------------|------|--------|-------------------|--------------------------|----------------------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Юн. | 47,0 | 52,0 | 57,0 | 54,0 | 59,0 | 1,04,0 | Без оши бок | Нарушен ие дыхания | Нарушение техники |

Информационное обеспечение образовательного процесса

| № п/п | Название | Авторы | Наличие электронного приложения |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Учебники, учебные пособия⁶ | | | |
| 1. | учебник «Физическая культура 10 классы» | В.И. Лях; - Москва. «Просвещение», 2018г. | |

⁶ В данный раздел вносится информация только о тех рабочих тетрадях, атласах, контурных картах и т.п., использование которых предусмотрено образовательной программой соответствующего уровня образования и утверждено приказом директора

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

| № | Тема урока | Дата проведения ПЛАН | Дата проведения ФАКТ | Используемые ресурсы ⁷ | Контролируемые элементы содержания (КС) ⁸ | Контролируемые умения (КУ) | Домашнее задание |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------|
| I. Вводный. | | | | | | | |
| 1 | Входной контроль | | | тестовые задания инструкции по технике безопасности | Тест. | Знания о плавание | |
| 2 | .ИТЬ-132-2016. ИТЬ-133-2016. | | | инструкции по технике безопасности | Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию. | Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию. | стр. 40-41 |
| II. Кроль на спине | | | | | | | |
| 3 | Повторение курса плавания 9 класс. Движение ног, рук и дыхания | | | свисток, доска, колобашка | Понимание техники движения рук, ног и дыхание | Работа рук и ног | стр. 42-44 |
| 4 | Повторение курса плавания 9 класс. Координация движение ног, рук и дыхания | | | ласты | Понимание техники движения рук, ног и дыхание | Работа рук и ног | стр. 42-44 |
| 5 | Общая координация движений | | | свисток | Умение выполнять движение рук и ног в координации | Наблюдение, контроль чсс | стр. 44-46 |

⁷В разделе «Используемые ресурсы» учитель указывает не только учебные пособия, но цифровые и электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке

⁸Для предметов, по которым на сайте <http://fipi.ru> опубликованы Кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования контролируемые элементы содержания могут быть зафиксированы в форме кода КС, представленного в Кодификаторе; по предметам ИЗО, музыка, технология, астрономия, ФК, ОБЖ и т.п. КС фиксируются в КТП описательно в форме текста

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|------------|
| 6 | Общая координация движений | | | ласты | Умение выполнять движение рук и ног в координации | Наблюдение, контроль чсс | стр. 46 |
| III. Старты и повороты кроль н/с | | | | | | | |
| 7 | Техника поворота | | | свисток | Понимание техники выполнения поворота | Наблюдение, контроль чсс | стр.47-50 |
| 8 | Техника старта | | | свисток | Понимание и умение выполнять технику старта | Наблюдение, контроль чсс | стр.47-50 |
| 9 | Контрольный норматив в кроле на спине 50 м. | | | секундомер, свисток | Применение знаний и умений | тестирование | стр. 50-53 |
| IV. Кроль на груди | | | | | | | |
| 10 | Координация движение рук, ног и дыхания | | | свисток, доска, колобашка | Понимание технику движения рук, ног и дыхание | Работа рук и ног | стр. 53-54 |
| 11 | Движение рук, ног и дыхания | | | ласты | Понимание технику движения рук, ног и дыхание | Работа рук и ног | стр. 54-55 |
| 12 | Общее согласования движений | | | свисток | Умение выполнять движение рук и ног в координации | Наблюдение, контроль чсс | стр. 56-57 |
| 13 | Промежуточный контроль. | | | ласты | Умение выполнять движение рук и ног в координации | Наблюдение, контроль чсс | стр. 56-57 |
| V. Старты и повороты кроль на груди | | | | | | | |
| 14 | Техника поворота на груди. | | | свисток | Понимание и умение | Наблюдение, | стр. 58-61 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| | | | | | выполнять поворот | контроль чсс | |
| 15 | Общее согласования движений | | | тестовые задания | Тест | Знания о плавании. | стр. 58-61 |
| 16 | Контрольный норматив 50 метров кролем на груди. | | | секундомер, свисток | Время проплывания. | Тестирование. | стр. 58-61 |
| VI. Брасс | | | | | | | |
| 17 | ИОТ-132-2016. ИОТ-133-2016. Движение ног и рук | | | Инструкции по технике безопасности | Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию. | Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию. | стр. 61-62 |
| 18 | Движение ног и рук и дыхание | | | свисток, доска, колобашка | Понимание техники движения рук, ног и дыхание | Работа рук и ног | стр. 61-62 |
| 19 | Общая координация движений | | | свисток | Умение выполнять движение рук и ног в координации | Наблюдение, контроль чсс | стр. 62 |
| 20 | Тренировка поворота | | | свисток | Понимание и уметь выполнять поворот. | Наблюдение, контроль чсс | стр. 62-63 |
| 21 | Тренировка старта | | | свисток | Понимание и уметь выполнять старт | Наблюдение, контроль чсс | стр. 63 |
| 22 | Контрольный норматив 50 м. | | | секундомер, свисток | Применение знаний и умений | Тестирование. | стр. 63 |
| VII. Выносливость в кроле н/с и в/с | | | | | | | |
| 23 | Умение проплыть 8x50 м кролем н/с и в/с | | | свисток | Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания | Работа рук и ног | стр. 63-64 |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------------|--|--|--------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| 24 | Умение проплыть 10х50 м кролем н/с и в/с | | | ласты | Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания | Работа рук и ног | стр. 63-64 |
| 25 | Контрольный норматив 400 м кроль. | | | секундомер, свисток | Применение знаний и умений | Тестирование. | стр. 63-64 |
| 26 | Контрольный норматив кролем 20 минут | | | секундомер, свисток | Применение знаний и умений | Тестирование. | стр. 63-64 |
| VIII. Водное поло | | | | | | | |
| 27 | Водное поло. Акваэробика. | | | мяч, ворота, пояса | Понимание и умение выполнять | Знания правил игры | стр. 65-66 |
| 28 | Водное поло. Акваэробика. | | | мяч, ворота, пояса | Понимание и умение выполнять | Знания правил игры, техника игры | стр. 65-66 |
| 29 | Водное поло. Акваэробика. | | | мяч, ворота, пояса | Понимание и умение выполнять | Знания правил игры, техника игры | стр. 66 |
| IX. Прикладное плавание | | | | | | | |
| 30 | Транспортировка манекена | | | Секундомер, свисток, манекены. | Умение выполнять технику транспортировки «утопающего» | Знания о технике выполнения действий в чрезвычайных ситуациях. | стр. 66-67 |
| 31 | Плавание брассом на спине | | | свисток | Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям | Движения рук и ног | стр. 66-67 |
| 32 | Плавание на боку | | | ласты | Умение адаптировать полученные навыки к | Движения рук и ног | стр. 67-68 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------|--|--|--------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|
| | | | | | новым упражнениям | | |
| 33 | Итоговый контроль | | | тестовые задания | Тест. | Знания о плавании. | |
| 34 | Транспортировка манекена | | | Секундомер, свисток, манекены. | Умение выполнять технику транспортировки «утопающего» | Знания о технике выполнения действий в чрезвычайных ситуациях. | стр. 67-68 |