

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Ф.Я. Федулова»

ПРИНЯТ
педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 22»
протокол от 03.08.2021 № 27

УТВЕРЖДЕН
приказом МБОУ «СОШ № 22»
от 16.08.2021 № 211

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Плавание с удовольствием»
(2021-2022 учебный год)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный урок	1	1	-	Фронтальная беседа
2.	Разучивание упражнений с водой	1	0,5	0,5	Игровые формы контроля
3.	Обучение технике скольжения	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
4.	Обучение технике плавания кролем (дыхание скольжение, плавание)	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
5.	Техника плавания кролем на спине	1	0,5	0,5	Игровая форма контроля
6.	Техника плавания кролем на груди	1	0,5	0,5	Игровая форма контроля
7.	Закрепление техники плавания кролем на груди	1	-	1	Игровая форма контроля
8.	Закрепление техники плавания кролем на спине в полной координации	1	-	1	Игровая форма контроля
9.	Закрепление техники плавания кролем на спине с водой	1	-	1	Игровая форма контроля
10.	Отработка упражнения плавания кролем на груди «Полуцикл»	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
11.	Ознакомление с техникой плавания в стиле баттерфляй	1	0,5	0,5	Фронтальная беседа
12.	Обучение технике работы рук в стиле плавания баттерфляй	1	0,5	0,5	Игровая форма контроля
13.	Совершенствование техники плавания в стиле баттерфляй	1	-	1	Игровая форма контроля
14.	Закрепление техники плавания в стиле баттерфляй	1	-	1	Игровая форма контроля
15.	Заключительный урок	1	-	1	Сдача контрольных нормативов