**Примерное распределение учебного времени**

**на программный материал ((сетка часов)**

**по плаванию**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Классы | | |
| 1 - 4 | 5 - 9 | 10 - 11 |
| **1.** | **Плавание** | **26** | **26** | **20** |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | | |
| 2. | Обучение и совершенствования техники плавания | 20 | 18 | 8 |
|  | кроль на груди | \* | \* | \* |
|  | кроль на спине | \* | \* | \* |
|  | брасс |  | \* | \* |
|  | баттерфляй |  |  | \* |
|  | старты | \* | \* | \* |
|  | повороты | \* | \* | \* |
| 3. | Развитие двигательных способностей на суше и воде | 6 | 6 | 4 |
|  | Скорости | \* | \* | \* |
|  | Выносливости |  | \* | \* |
|  | Гибкости | \* | \* | \* |
|  | Силы | \* | \* | \* |
|  | ловкости | \* | \* | \* |
|  | прыгучести | \* | \* | \* |
| 4. | Прикладное плавание | - | - | 6 |
|  | Оказание первой медицинской помощи |  |  | \* |
|  | транспортировка утопающего |  |  | \* |
| 5. | Овладение организаторскими умениями | - | 2 | 2 |
|  | Организация и проведение соревнований |  | \* | \* |