

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска
БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 61"

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры

Огнева Л.В.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Бумерт О.Н.

Приказ № 93 от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Факультативного курса «Плавание»
для обучающихся 1-3 класса

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Содержание курса «Плавание»	3
II	Планируемые образовательные результаты	6
	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса «Плавание»	
	2.1 Реализация воспитательного потенциала	7
	2.2 Место учебного курса «Плавание» в учебном плане	9
III	Тематическое планирование факультативного курса «Плавание»	
	1 класс	10
	2 класс	15
	3 класс	21

При планировании занятий плаванием в рамках кружковой деятельности изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 34(33) часа в 1-3 классах.

Содержание программы условно предполагает деление на четыре этапа обучения.

Первого этапа (занятия 1 – 8) представлен в виде теоретического курса «Плавание».

Второй этап (занятия 9 – 16) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, ныряний, подвижные игры с элементами плавания.

На третьем этапе (уроки 17 – 25) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Четвертый этап (уроки 26 – 34) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, изучение техники плавания брассом, стартов и поворотов.

Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

I. СОДЕРЖАНИЕ курса «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.

Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм,

плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль

на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры)

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ курса «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Курс «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения курса направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения курса формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;
- играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;
- правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании-проплавание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

2.1. Реализация воспитательного потенциала

Современный российский общенациональный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, ст. 2, п.

2).

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, понятий, приемов, использование воспитательных возможностей содержания раздела через подбор соответствующих упражнений;

Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний;

Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

Побуждение обучающихся соблюдать культуру здорового и безопасного образа жизни;

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);

Побуждение обучающихся проявлять миролюбие – не заводить конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

Побуждение обучающихся стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

Побуждение обучающихся соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Побуждение обучающихся соблюдать культуру поведения: быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;

Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

Использование воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся со словесной (знаковой) основой: самостоятельная работа с учебником, работа с научно-популярной литературой, отбор и сравнение материала по нескольким источникам;

Использование воспитательных возможностей на уроках мотивирующего потенциала юмора, снятия напряженной обстановки в классе;

Проектирование ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка;

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

Проявление интереса к увлечениям, мечтам, жизненным планам, проблемам обучающихся в контексте содержания учебного предмета;

Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Факультативный курс «Плавание» имеет спортивно-оздоровительную направленность и проводится в форме спортивной секции с применением на занятиях образовательной, спортивно-информационной, практической (конкурсной, состязательной, игровой, тренировочной), исследовательской, демонстрационной деятельности.

В свою очередь, подобная разнообразная деятельность позволяет создавать условия для освоения ребенком принципиально новых средств и способов действий ,таких как: организация безопасной самостоятельной деятельности, рефлексия :понимания причин успеха/неуспеха в учебной деятельности, контроль и оценка своих действий, овладение навыками взаимодействия и проявление уважительного отношения к сверстникам, осознанное использование занятий плаванием для укрепления здоровья. Сформированные умения становятся показателем овладения функциональной грамотностью обучающихся и предпосылкой успешного дальнейшего физического развития.

2.2. Место учебного курса «Плавание» в учебном плане

Внеурочный курс по плаванию разработан на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура (модуль «Плавание») для образовательных организаций , реализующих образовательные программы начального общего образования / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырех кратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Курс «Плавание» может реализовываться на уроках физической культуры в классе общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной, кружковой деятельности.

Курс по плаванию для 1-3 классов включает в себя 33 часа занятий.

III. Тематическое планирование факультативного курса «Плавание» для 1 - 3 классов

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения	Форма проведения	Электронные (образовательные) ресурсы
Раздел 1. Знания о плавании				
1/1.	История возникновения и развития плавания.	03.09	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание» Презентация
1/2,3	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма, режим дня, личная гигиена.	10.09 17.09	Теория	http://plavanieinfo.ru
1/4	Физические свойства воды. Физические качества . Плавание и развитие физических качеств .	24.09	Теория	Презентация http://plavanieinfo.ru
1/5,6	Виды и стили плавания. Игры и развлечения на воде.	01.10 08.10	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html <u>Презентация, видеоролик.</u>
1/7	Словарь терминов и определений по плаванию.	15.10	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1/8	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием .	22.10	Теория	http://plavanieinfo.ru

Раздел 2.Освоение с водой.				
2/9	Личная гигиена.Свойства воды.Передвижения в воде. Игры на «чувство» воды.	05.11	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/10	Общеразвивающие упражнения.Специальные упражнения.Освоение с водой: погружения,всплывание. Игры.	12.11	Демонстрация	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/11	Общеразвивающие упражнения.Специальные упражнения. Лежание на груди (с опорой и без).Дыхание в воде(задержка дыхания).Игры.	19.11	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/12.	Специальные и имитационные упражнения. Скольжение на груди. Движения ногами. Дыхание(выдох в воду).Игры.	26.11	Учебное занятие-конкурс «Кто дальше проскользит»	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/13.	Специальные и имитационные упражнения. Согласование движения ногами с дыханием на груди. Лежание на спине.Игры.	03.12	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/14.	Имитационные упражнения. Плавание ногами на груди с дыханием. Скольжение на спине.	10.12	Контрольный урок - движения ногами кр/гр.	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	Игры			
2/15, 16.	Имитационные упражнения. Плавание ногами на груди (с различным положением рук) и на спине (с поддержкой и без) Игры. Конкурсы.	17.12 24.12	Демонстрация бесперебойной работы ног с сохранением положения тела (н/сп)	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
Раздел 3. Техника кроль на груди и кроль на спине. Простой старт из воды.				
3/17	Общеразвивающие упражнения специальные и имитационные на суше. Стиль плавания Кроль на груди. Начальное изучение - движение руками. Игры.	14.01	Практическое выполнение	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3/18, 19	Терминология в плавании. Имитационные упражнения. Движения руками кр/гр. Старт из воды. Игры.	21.01 28.01	Демонстрация умения дышать во время плавания ногами кр/гр	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3/20, 21	Имитационные упражнения. Плавание на груди с работой руками и ногами с применением старта из воды. Дыхание в кроле на груди. Плавание на спине с попеременной	04.02 11.02	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	и одновременной работой руками.			
3/22, 23, 24, 25	Плавание на спине в согласовании рук и ног.Согласование дыхания с движением рук в кроле на груди. Игры с элементами состязаний.	25.02 04.03 11.03 18.03	Практические упражнения	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
Раздел4. Совершенствование плавания кроль на груди и кроль на спине. Брасс.				
4/26	Совершенствование техники спортивного способа плавания- кроль на груди в координации, Кроль на спине в координации. Старт из воды	01.04	Учебное занятие	
4/27.	Обучение технике спортивного способа плавания брасс-схема движений.Движения ногами. Повторное проплывание отрезков изученными способами	08.04	Практическое занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4/28	Имитация движений ногами брасс.Открытый поворот в плавании кроль на груди	15.04	Учебно-тренировочные занятия	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4/29	Имитация движений ногами брасс. технике спортивного способа плавания брасс- движения ногами в согласовании с дыханием Равномерное проплывание отрезков изученными способами с использованием старта.	22.04	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

4/30	Применение изученных способов плавание в игровых условиях. Обучение движения руками способом брасс.	29.04	Тренировочное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4/31	Обучение движения руками брасс в согласовании с дыханием. Применение изученных способов плавания в игровых ситуациях.	06.05	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4/32	Согласование движений рук и ног в брассе . Поворот «маятник» в брассе.	13.05	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
4/33	Тестовые упражнения по плаванию; Участие в соревновательной деятельности	20.05	Контрольное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения	Форма проведения	Электронные (образовательные) ресурсы
Раздел 1. Знания о плавании				

1/1	История развития плавания как вида спорта, плавательные виды спорта, сходства и различия. Стили плавания. Общая физическая подготовка	04.09	Теория	Демонстрационный материал. Презентация.. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
1/2	Плавание, как средство оздоровления: закаливание организма. Общая физическая подготовка	11.09	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
1/3	Плавание и здоровье. Понятие ОДА человека Специальные упражнения на поддержание правильной осанки	18.09	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание» Видеопрезентация. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
1/4	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены и режима дня. Роль и значение режима дня. Упражнения в комплексе утренней зарядки.	25.09	Теория	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916
1/5	Плавание и здоровье. Плавание – средство развития физических качеств, как фундамент разносторонней подготовленности	02.10	Теория	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/

1/6	Понятие «физическое развитие». Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и правилах их тестирования	09.10	Теория	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
1/7	Общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения в плавании	16.10	Теория, занятия в зале	Видеоматериал. Презентация http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
1/8	Инструктаж по ОТ при проведении занятий по плаванию (инструкция.№98.) Форма одежды для занятий плаванием	23.10	Теория	Видеопрезентация Учебный фильм. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
2.Освоение с водой.				
2/9, 10	Освоение с водой: Плотность воды – баланс и сохранение горизонтали Скольжение(с опорой и без опоры) на груди , на спине, на боку. С различным положением рук-сохранение горизонтали. Выдохи в воду.Игры.	06.11 13.11	Практическое занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html http://swim-video.ru -видео по плаванию.
2/11, 12	Специальная двигательная подготовка. формирование чувство опоры о воду. Движения ногами в положении на груди.на спине,на боку.Плавание	20.11 27.11	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник

	ногами с различным положением рук.Согласование движения ног с дыханием. Нырания.			«Плавание»
2/13, 14	Техника работы ног кролем с сохранением «вытяжения» Плавание ногами кролем с дыханием. Движения ногами на спине с сохранением горизонтали. Проныривания.	04.12 11.12	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2/15, 16	Техника движения рукам кролем на груди: прямолинейность и ритмичность. Плавание на спине – горизонталь.	18.12 25.12	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3. Техника кроль на груди и на спине, брасс.				
3/17, 18	Освоение дыхания в кроле на груди. Имитация.Специальные упражнения (поворот головы) Работа руками в кроле на спине - попеременно,одновременно,последовательно...	15.01 22.01	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3/19, 20	Техническая подготовка:(имитация) Согласованием движением рук с дыханием при плавании кролем на груди. Плавание по элементам.	29.01 05.02	Учебное занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»

	Дальнейшее освоение плавания кролем на спине -движения руками .			
3/21, 22	Общеразвивающие,специальные,имитационные упражнения. Техническая подготовка-басс(движения ногами)-басс на спине.	12.02 19.02	Учебное занятие	http://plavanieinfo.ru/
3/23, 24	Техника движения рукам кролем на груди: прямолинейность и ритмичность Плавание на спине – горизонталь Движения басс ногами в согласовании с дыханием.	26.02 05.03	Учебное занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
4.Совершенствование спортивных способов.				
3/26	Общеразвивающие,специальные,имитационные упражнения. Плавание басс в согласованиируки,ноги,дыхание. Игры и конкурсы.	19.03 02.04	Учебное занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - движения руками кроль на спине, дыхание в кроле на груди.
3/27,	Техническая подготовка:(имитация)	16.04	Учебное занятие	http://plavaem.info/video.php#5

28	Согласованным движением рук с дыханием при плавании кролем на груди.(3/3) Дальнейшее освоение плавания кролем на спине. Брасс в координации.	09.04		http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_krol_spin_a.php http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_krol_spin_a.php
3/29	Повторное проплывание отрезков с сохранением техники сохранением прямолинейности движения.(комбинированное плавание ,плавание только руками...)Игры.	23.04	Демонстрация прямолинейности (вытяжения)	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3/30	Закрепление техники плавания кролем на спине: Комбинированное плавание. Знакомство со стартом из воды в плавании кролем на спине. Эстафеты	30.04	Учебное занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php Старт на спине
3/31	Закрепление техники плавания кролем на груди, кролем на спине,брасс. Комбинированное плавание. Игры	07.05	Повторное плавание	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3/32	Закрепление техники плавания кролем на груди ,кролем на спине с использованием старта. Инструктаж по ОТ(№ 89)	14.05	Демонстрация техники плавания.	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

3/33	Тестовые упражнения по плаванию; Участие в соревновательной деятельности	21.05	Контроль 25-19-10 м.	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://resh.edu.ru
------	---	-------	-------------------------	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата изучения	Форма проведения	Электронные (образовательные) ресурсы
Раздел 1. Знания о плавании				
1/1	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Стили и виды плавания. Обще-подготовительные упражнения, как фундамент разносторонней подготовленности	04.09	Теория	Демонстрационный материал. Презентация.. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
1/2	Плавание – средство укрепления здоровья. Способы самоконтроля самочувствия. Специально-подготовительные упражнения, как средство обучения плаванию.	11.09	Теория	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
1/3	Характеристика ОРУ, СФП. Составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Комплекс специальных упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	18.09	Теория. Демонстрация составленного комплекса	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание» Видеопрезентация. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

1/4	Основные правила проведения соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Эстафета-определение победителя. Воспитание быстроты	25.09	Теория	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916
1/5	Плавание как средство развития физических качеств. Воспитание специальной гибкости	02.10	Теория	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
1/6	Понятие физическое развитие. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Воспитание силы	09.10	Теория	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
1/7	Подбор и правила составления комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием Воспитание выносливости. Полоса препятствий	16.10	Теория. Демонстрация составленного комплекса. Сухое плавание	Видеоматериал. Презентация http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
1/8	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах. Инструктаж по ОТ (№ 89). Форма одежды для занятий плаванием	23.10	Теория.	Видеопрезентация Учебный фильм. http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

Раздел 2. Свойства воды-плотность.				
2/9, 10	Использование физических свойств воды с целью развития физических качеств и эффективного плавания. Техника движения ногами-опорное положение стопы в кроле на груди ,на спине. Плавание в согласовании с дыханием.	06.11 13.11	Учебное практическое занятие	http://plavanieinfo.ru/
2/11, 12	Общefизические,специальные упражнения.Использование плотности воды при нырянии и проныривании.Скольжение-обтекаемое положение на груди,на спине.Конкурсы,состязания. Плавание в согласовании с дыханием-длинный выдох.	20.11 27.11	Учебное практическое занятие	http://plavanieinfo.ru/
2/13, 14	Общefизические,специальные упражнения.Использование качеств воды в сохранении горизонтального положения: плавание на груди и на спине с различным положением рук. Дыхание в плавании,прямо,с поворотом головы.	04.12 11.12	Учебное практическое занятие	http://plavanieinfo.ru/
2/15, 16	Общefизические,специальные упражнения.Использование качеств воды в сохранении горизонтального положения: старт из воды.	18.12 25.12	Учебное практическое занятие	http://plavanieinfo.ru/

	Конкурсы, игры.			
Раздел 3. Техническая подготовка кроль на груди ,на спине,брасс.				
3/17, 18	Общефизические, специальные , имитационные упражнения Техники плавания кроль на груди: согласованность движения ног, рук (шести, четырех-ударный кроль) Кроль на спине по элементам (по 1 руке, с чередованием 3*3, попеременно) Игры на воде.	15.01 22.01	Практическое занятие	http://swim-video.ru -видео по плаванию. Способы спортивного плавания.
3/19, 20	Общефизические, специальные , имитационные упражнения Закрепление согласования движения рук с дыханием в кроле на груди (по элементам)- своевременность вдоха. Плавание на спине (с задержкой рук...)- вытяжение, равновесие, горизонталь. Игры на воде.	29.01 05.02	Практическое занятие	https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/module_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
3/21, 22	Техническая подготовка: Плавание по элементам и в полной координации кролем на груди (3/3). Поворот в кроле на груди (открытый плоский поворот)	12.02 19.02	Практическое занятие Демонстрация открытого плоского поворота	http://plavanieinfo.ru/ дыхание в плавании кролем на груди

	Кроль на спине в координации. Игры на воде			
3/23, 24	Общефизические, специальные, имитационные упражнения-брасс. Движение ногами в согласовании с дыханием-скольжение на выдохе. Элемент старта с малого бортика (спад из положения сидя). Игры на воде	26.02 05.03	Практическое занятие.	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
3/25	Имитационные упражнения. Брасс в координации. Игры с нырянием и проныриванием	12.03 19.03	Практическое занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - плавание кролем на спине
Раздел 4. Совершенствование спортивных способов плавания.				
4/26, 27	Общефизические, специальные, имитационные упражнения. Повторное проплывание отрезков кролем на груди(акцент-дыхание), Повторное проплывание отрезков кролем на спине. Поворот «открытый» Игры.	02.04 09.04	Практическое - тренировочное занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - движения руками кроль на спине, дыхание в кроле на груди.
4/28, 29	Общефизические, специальные, имитационные упражнения. Комбинированное плавание кроль на груди, кроль на спине. Плавание брассом в координации.	16.04 23.04	Демонстрация специального упражнения-старт из воды Тренировочное	http://plavaem.info/video.php#5 http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_krol_spin a.php

	Старт на спине. Игры и конкурсы.		занятие.	
4/30 31	Общефизические, специальные, имитационные упражнения. Совершенствование плавания кроль на груди, кроль на спине. Повторное проплывание отрезков. Брасс в координации. Поворот «Маятник» в брассе, Игры и эстафеты с использованием старта. Правила эстафетного плавания.	30.04 07.05	Практическое-тренировочное занятие. Демонстрация поворота «Маятник»	http://plavaem.info/video.php#5 http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_krol_spin_a.php
4/32	Общефизические, специальные, имитационные упражнения. Совершенствование плавания кролем на груди, кролем на спине с использованием старта. Выполнение тестового норматива. 25 метров избранным способом (со старта). Самоконтроль выполнения игровых упражнений с соблюдением правил Инструктаж поведения на открытом водоёме, в экстремальной ситуации	14.05	Практическое тренировочное. занятие	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
4/33	Общефизические, специальные, имитационные упражнения. Правила поведения на открытом водоеме. Проплывания отрезков и зученными	21.05	Контроль-Проплывание избранным способом 25 м.	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

	способами плавания с сохранением техники плавания. Самоконтроль исполнения.			
--	---	--	--	--