

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края**  
**Управление образования администрации муниципального**  
**образования Динской район**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального**  
**образования Динской район «Средняя общеобразовательная школа №1**  
**имени Героя Российской Федерации Туркина Андрея Алексеевича»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель ШМО  
учителей истории и  
обществознания

\_\_\_\_\_  
Рева А.О.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Пруцакова И.В.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор школы

\_\_\_\_\_  
Булатова Л.П.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**Булатова**  
**Лилия**  
**Петровна**

Подписан: Булатова Лилия  
Петровна  
DN: OU=директор, O=МАОУ  
МО Динской район СОШ № 1  
имени Туркина А.А.,  
CN=Булатова Лилия  
Петровна,  
E=school1@din.kubannet.ru  
Основание: я подтверждаю  
этот документ  
Местоположение: место  
подписания

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 4569614)

**учебного предмета «Плавание»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по плаванию представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС НОО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и

работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

### **Цель программы**

- обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку,
- формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения,
- устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья,
- ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

### **Задачи программы:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
  - укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся,
  - развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма,
  - обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
  - формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
  - формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
  - обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  - воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
  - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
  - популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
  - выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- Преимущество программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:
- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
  - являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
  - формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;
  - обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
  - расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

• являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании программы специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

При планировании занятий плаванием изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 34 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### **1 класс.**

#### **Теория. Основы знаний.**

Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

#### **Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.**

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

#### **Освоение водной среды.**

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

#### **Дыхательные упражнения в воде.**

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

#### **Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.**

Спортивный способ «Кроль на спине». Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание). Выполнение их в воде. После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками. Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Движения ногами начинают осваивать также на суше. Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне. В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.  
Подвижные игры в воде

## **2 класс.**

### **Теория. Основы знаний.**

#### 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

#### 2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

#### 3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

#### 4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием. Упражнения на суше. Упражнения в воде. Упражнения на всплытие и расслабление. Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

#### 5. Игры на воде.

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

## **3 класс.**

### **Теория. Основы знаний.**

#### 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

#### 2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

### 3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

- Техника движений ног, рук.
- Положение тела:
- Положение головы и дыхание:
- Общая координация движений:

#### Практические знания

##### 1. Приобщение к водной среде.

- Упражнения для освоения с водой.
- Дыхательные упражнения в воде.
- Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

##### 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

##### 3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

### **4 класс.**

Теоретические знания.

##### 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

##### 2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

##### 3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

- Техника движений ног:
- Техника движений рук:
- Положение головы и дыхание:
- Общая координация движений:

#### Практические знания

##### 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»;
3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 класс.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### 2 класс.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

– формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **3 класс.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

– формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4 класс.**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п                                                    | Наименование разделов и тем программы             | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практичес<br>кие работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о плавании                                 |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                         | Знания о плавании                                 | 4                |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                         | Способы физкультурной (двигательной) деятельности | 6                |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 3. Физическое совершенствование                      |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 3.1                                                         | Физическое совершенствование                      | 23               |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   | 33               |                        |                         |                                                         |

### 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                                    | Наименование разделов и тем программы             | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практичес<br>кие работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о плавании                                 |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                         | Знания о плавании                                 | 4                |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                         | Способы физкультурной (двигательной) деятельности | 6                | 1                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 3. Физическое совершенствование                      |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 3.1                                                         | Физическое совершенствование                      | 24               | 2                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   | 34               | 3                      |                         |                                                         |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п                                                    | Наименование разделов и тем программы             | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практичес<br>кие работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о плавании                                 |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                         | Знания о плавании                                 | 4                |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                         | Способы физкультурной (двигательной) деятельности | 6                | 1                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 3. Физическое совершенствование                      |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 3.1                                                         | Физическое совершенствование                      | 24               | 2                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   | 34               | 3                      |                         |                                                         |

### 4 КЛАСС

| №<br>п/п                                                    | Наименование разделов и тем программы             | Количество часов |                        |                         | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                                             |                                                   | Всего            | Контроль<br>ные работы | Практичес<br>кие работы |                                                         |
| Раздел 1. Знания о плавании                                 |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 1.1                                                         | Знания о плавании                                 | 4                |                        |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 2.1                                                         | Способы физкультурной (двигательной) деятельности | 6                | 1                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| Раздел 3. Физическое совершенствование                      |                                                   |                  |                        |                         |                                                         |
| 3.1                                                         | Физическое совершенствование                      | 24               | 2                      |                         |                                                         |
| Итого по разделу                                            |                                                   | 34               | 3                      |                         |                                                         |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                          | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
|          |                                                     | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                      |                                                          |
| 1        | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 2        | Правила гигиены учащихся в бассейне.                | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 3        | Закаливание организма водой.                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 4        | Закаливание организма водой.                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 5        | Элементарные движения ног в воде.                   | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 6        | Дыхательные упражнения.                             | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 7        | Согласование работы ног и выдохов в воду            | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 8        | Лежание и всплывание на воде                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 9        | Лежание и всплывание на воде                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 10       | Скольжение на воде.                                 | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 11       | Скольжение на груди и на спине.                     | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 12       | Кроль на груди.                                     | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 13       | Техника работы рук                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 14       | Техника работы рук и дыхания                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 15       | Техника работы рук и дыхания                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 16       | Согласование дыхания с работой рук                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 17       | Согласование дыхания с работой рук                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 18       | Проплывание коротких отрезков.                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 19       | Проплывание коротких отрезков.                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 20       | Координация движений в кроле на груди.              | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 21       | Координация движений в кроле на груди.              | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 22       | Кроль на спине.                                     | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 23       | Техника работы ног.                                 | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 24       | Техника работы рук                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 25       | Согласование движений рук и ног.                    | 1                |                           |                            |                      |                                                          |

|    |                                  |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|--|--|
| 26 | Согласование движений рук и ног. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Весёлые старты на воде.          | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Эстафетное плавание              | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Эстафетное плавание              | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Эстафета кролем на спине         | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |  |  |  |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
|          |                                                                           | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                      |                                                          |
| 1        | Техника безопасности и правила поведения в бассейне                       | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 2        | Правила гигиены учащихся в бассейне.                                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 3        | Закаливание организма водой.                                              | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 4        | Элементарные движения рук и ног в воде.                                   | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 5        | Работа ног кролем на груди.                                               | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 6        | Дыхательные упражнения                                                    | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 7        | Лежание и всплытие в воде                                                 | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 8        | Согласованность дыхательных упражнений и погружений.                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 9        | Скольжения на воде.                                                       | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 10       | Техника скольжения на груди.                                              | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 11       | Скольжение на спине.                                                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 12       | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.                     | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 13       | К.Р.Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.                 | 1                | 1                         |                            |                      |                                                          |
| 14       | Техника работы рук спортивным способом кроль на груди                     | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 15       | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1                |                           |                            |                      |                                                          |

|    |                                                                           |   |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 16 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1 |   |  |  |  |
| 17 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди                | 1 |   |  |  |  |
| 18 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди                | 1 |   |  |  |  |
| 19 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.      | 1 |   |  |  |  |
| 20 | К.Р.Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.  | 1 | 1 |  |  |  |
| 21 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.                  | 1 |   |  |  |  |
| 22 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.                  | 1 |   |  |  |  |
| 23 | Движениям ног кролем на спине.                                            | 1 |   |  |  |  |
| 24 | Техника движения ног в кроле на спине                                     | 1 |   |  |  |  |
| 25 | Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.                       | 1 |   |  |  |  |
| 26 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |   |  |  |  |
| 27 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |   |  |  |  |
| 28 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |   |  |  |  |
| 29 | Весёлые старты на воде.                                                   | 1 |   |  |  |  |
| 30 | Эстафетное плавание                                                       | 1 |   |  |  |  |
| 31 | Эстафетное плавание                                                       | 1 |   |  |  |  |
| 32 | К.Р.Эстафетное плавание                                                   | 1 | 1 |  |  |  |
| 33 | Игры и развлечения на воде.                                               | 1 |   |  |  |  |
| 34 | Игры и развлечения на воде.                                               | 1 |   |  |  |  |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                          | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
|          |                                                     | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                      |                                                          |
| 1        | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 2        | Правила гигиены учащихся в бассейне.                | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 3        | Закаливание организма водой.                        | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 4        | Дыхательные упражнения.                             | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 5        | Погружения в воду.                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |

|    |                                                                     |   |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 6  | Согласованность дыхательных упражнений и погружений                 | 1 |   |  |  |  |
| 7  | Согласованность дыхательных упражнений и погружений                 | 1 |   |  |  |  |
| 8  | Безопорные скольжения.                                              | 1 |   |  |  |  |
| 9  | Движение ног кролем на груди.                                       | 1 |   |  |  |  |
| 10 | Работа рук и техника дыхания кролем на груди.                       | 1 |   |  |  |  |
| 11 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 1 |   |  |  |  |
| 12 | К.Р.Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди       | 1 | 1 |  |  |  |
| 13 | Движение рук в кроле на груди.                                      | 1 |   |  |  |  |
| 14 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.            | 1 |   |  |  |  |
| 15 | Поворот «маятник» в кроле на груди.                                 | 1 |   |  |  |  |
| 16 | Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.                        | 1 |   |  |  |  |
| 17 | Проплывание отрезков 25 м.                                          | 1 |   |  |  |  |
| 18 | Проплывание отрезков 50 м.                                          | 1 |   |  |  |  |
| 19 | Сдача контрольных нормативов                                        | 1 |   |  |  |  |
| 20 | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |   |  |  |  |
| 21 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине             | 1 |   |  |  |  |
| 22 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.            | 1 |   |  |  |  |
| 23 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 1 |   |  |  |  |
| 24 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 1 |   |  |  |  |
| 25 | К.Р.Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине     | 1 | 1 |  |  |  |
| 26 | Техника плавания кролем на спине.                                   | 1 |   |  |  |  |
| 27 | Сдача контрольных нормативов                                        | 1 |   |  |  |  |
| 28 | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                    | 1 |   |  |  |  |
| 29 | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.  | 1 |   |  |  |  |
| 30 | Техника движения рук в спортивном способе брасс.                    | 1 |   |  |  |  |
| 31 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.  | 1 |   |  |  |  |
| 32 | Эстафетное плавание.                                                | 1 |   |  |  |  |
| 33 | Эстафетное плавание.                                                | 1 |   |  |  |  |
| 34 | Игры и развлечения на воде.                                         | 1 |   |  |  |  |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                     | Количество часов |                           |                            | Дата<br>изуче<br>ния | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательн<br>ые ресурсы |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|
|          |                                                                                | Всего            | Контроль<br>ные<br>работы | Практи<br>ческие<br>работы |                      |                                                          |
| 1        | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.              | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 2        | Спортивное плавание. Виды плавания.                                            | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 3        | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше. | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 4        | Движение ног кролем на груди с выдохом в воду.                                 | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 5        | Движение рук кролем на груди.                                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 6        | Движение рук кролем на груди.                                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 7        | Движение рук кролем на груди.                                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 8        | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди                      | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 9        | Совершенствование координации движений в кроле на груди.                       | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 10       | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.            | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 11       | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.            | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 12       | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.                       | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 13       | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.                       | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 14       | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 15       | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 16       | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине                    | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 17       | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине                    | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 18       | Сдача контрольных нормативов.                                                  | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 19       | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                               | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 20       | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                               | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 21       | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.             | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 22       | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.             | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 23       | Техника движения рук в спортивном способе брасс.                               | 1                |                           |                            |                      |                                                          |
| 24       | Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.             | 1                |                           |                            |                      |                                                          |

|    |                                                                    |   |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|--|
| 25 | Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс. | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Техника поворота и старта в способе брасс.                         | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Техника поворота и старта в способе брасс.                         | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Комплексная эстафета                                               | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Эстафета кролем на груди                                           | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Игры на воде. Водное поло.                                         | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Игры на воде. Водное поло.                                         | 1 |  |  |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
- Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016
- Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
- Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
- Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
- Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014
- Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
- Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. институтов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
- Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
- Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
- Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
- Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
- Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
- Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.,2009.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной Федерации Плавания
- [www.len.eu](http://www.len.eu) - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
- [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания
- <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
- [https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) - электронный учебник «Плавание»
- [http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих