





Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа №2» 02-02

<p>«Рассмотрено» МО ФИТО МОУ «Краснояржская СОШ №2»</p> <p></p> <p>Руководитель МО Бондарев В.В. Протокол № <u>5</u> от «30» июня 2022г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МОУ «Краснояржская СОШ №2»</p> <p></p> <p>Бородко Т.Н. от «26» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Краснояржская СОШ №2»</p> <p></p> <p>Толубева А.Н. Приказ № <u>011</u> от « 30 » августа 2022 г.</p> 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 1-4 классов
срок реализации программы 4 года

1. Содержание курса

В начальной школе 1–4 классах на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Основы знаний:

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

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 - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Виды деятельности:

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук.

Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2

гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.

Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Оценки	Мальчики			Девочки		
	в	с	н	в	с	н
4 класс	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхан

1 класс

Основы знаний:

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

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм 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.

2. 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.

Виды деятельности:

1. 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.

2. 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).

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

4. 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.

5. 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.

б. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Подвижные игры в воде.

2 класс

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».

1 Виды деятельности:

. 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:

2. Дыхательные упражнения в воде.

3. Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

4. 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

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 - сберегающие 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». «Брасс»

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Виды деятельности:

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих 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». «Кроль на груди». «Брасс»

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.

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 «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 -

сберегающие 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». «Брасс»

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Виды деятельности:

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих 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». «Брасс»

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания

2. Планируемые результаты:

В начальной школе по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Универсальные учебные действия (УУД)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «плавание» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

о способах и особенностях движений и передвижений человека. Роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений; о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений; о физических качествах и общих правил; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур профилактики нарушений осанки; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, гибкости, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.

Личностные УУД:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий плаванием;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Коммуникативные УУД:

- способность интересно и доступно излагать знания о плавании в целом, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

Познавательные УУД:

Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Регулятивные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из плавания, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Должны знать:

правила техники безопасности на занятиях по плаванию; об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о влиянии плавания и физических упражнений на организм человека; правила безопасности в открытых водоемах, катании на лодках, передвижении по льду и др.; сведения о способах плавания и их особенностях.

Уметь:

составлять и правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца; контролировать режим нагрузок по внешним признакам и самочувствию; организовывать и проводить разминку на суше.

Двигательные умения и навыки:

уметь выполнять упражнения для освоения с водой; правильно выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой; выполнять подготовительные упражнения для стартового прыжка.

В технике плавания кролем на груди выполнять:

движения ногами: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

В технике плавания кролем на спине выполнять:

скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

В технике плавания брассом выполнять:

имитационные упражнения на суше и в воде. Движения руками с поддерживающими средствами. Проплывание отрезков облегченным брассом.

В играх:

“Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”, «Невод», «Море волнуется», «Торпеды», «Водолазы» знать и соблюдать правила.

3. Тематическое планирование:

Тематический план учебного года для 1 класса – 33 часа.

№ урока	Название тем занятий	часы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Теоретические основы личной гигиены. Упражнения для освоения с водой.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Упражнения для освоения с водой (ходьба, бег, прыжки, спад в воду). Выдохи в воду. Упражнения на задержке дыхания.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Упражнения на освоение горизонтального положения тела на воде (лежание). Обучение скольжению на груди и на спине. Изучение правильного выдоха в воду.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Изучение скольжения на груди и на спине с разным положением рук. Игры в воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Закрепление скольжения на груди и спине с дыханием. Нырание за предметами.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Изучение движений работы ног на груди и на спине у бортика и в скольжении. Игры.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

7	Изучение движений работы ног на груди и на спине со вспомогательными средствами в согласовании с дыханием. Игры.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Изучение движений работы ног на груди и на спине с разным положением рук. Игры.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Подвижные игры в воде с изученными упражнениями.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Скольжение на груди и спине. Положение тела и головы в воде. Скольжение на груди и спине с работой ног.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Кроль на груди. Изучение согласования дыхания (выдох в воду) с движением ног. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Кроль на груди. Изучение работы ног с поворотом головы и выдохом в воду. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Кроль на спине. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с поддерживающими средствами и без них. Упражнения на дыхание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Кроль на спине. Проплавание с помощью ног коротких отрезков с разным положением рук. Упражнения на дыхание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Плавание кролем на груди и на спине с помощью ног с поддерживающими средствами и без них. Игры с	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	доставанием предметов со дна.			
16	Подвижные игры в воде с изученными упражнениями.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Плавание кролем на груди и на спине с работой ног.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Кролем на груди. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кроль на груди. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Кроль на груди. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Кроль на спине. Изучение движений руками (с дыханием под каждую руку) у бортика.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кроль на спине. Изучение движений руками в согласовании с дыханием с поддерживающими средствами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кроль на спине. Проплывание коротких отрезков с помощью рук на задержке дыхания.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Плавание кролем на груди и на спине коротких отрезков с помощью рук и ног отдельно.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Игры в воде с мячом.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/

26	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Кроль на груди. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Кроль на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Кроль на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Кроль на груди. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Кроль на спине. Плавание с поддерживающими средствами с помощью ног и рук.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Кроль на спине. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кроль на спине. Обучение согласованию движений руками и ногами с дыханием.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Проплывание отрезков кролем и на спине.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

Тематический план учебного года для 2 класса – 34 часа.

№ урока	Название тем занятий	часы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Теоретические основы гигиены пловца. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения на скольжение, задержку дыхания. Выдохи в воду.		самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2	Кроль на груди. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Изучение правильного выдоха в воду.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Кроль на груди. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-местного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение. Движения ногами с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Кроль на спине. Изучение работы рук с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Кроль на спине. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Плавание кролем на груди и спине с помощью работы рук и ног. Проплывание коротких отрезков на задержке дыхания.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Игры в воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её	https://resh.edu.ru/subject/9/

	раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на спине. Упражнения на скольжение, задержку дыхания. Выдохи в воду.		под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характер-ные ошибки в процессе освоения.	ru/subject/9/
11	Кроль на груди. Изучение работы ног при плавании кролем на груди в согласовании с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Кроль на спине. Изучение плавания в полной координации. Специальные упражнения.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Свободное плавание. Игры в воде с мячом.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания кролем на груди и на спине. Движения ногами кролем на груди и спине (специальные упражнения). Проплывание коротких отрезков по 12,5м с учетом техники.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характер-ные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Кроль на груди. Изучение работы рук при плавании кролем на груди с	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	поддерживающими средствами, в согласовании с дыханием.			
19	Кроль на груди. Специальные упражнения на согласование движений руками и ногами на задержке дыхания и без.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Кроль на спине. Теоретические основы плавания кролем на спине. Изучение движений ногами, руками отдельно с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Кроль на спине. Изучение согласованной работы рук и ног с дыханием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Кроль на спине и на груди. Проплавание при помощи рук коротких отрезков 12,5м на технику.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Кроль на груди и на спине. Изучение плавания в полной координации.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кроль на груди и на спине. Специальные упражнения. Проплавание коротких отрезков.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Кроль на спине и на груди. Плавание в полной координации 4x12м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Подвижные игры в воде.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях и в раздевалках бассейна. Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	https://resh.edu.ru/subject/9/

			плавательных упражнений	ru/subject/9/
29	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Кроль на спине. Плавание по элементам.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Кроль на спине. Плавание по элементам.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кроль на спине. Плавание по элементам.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Проплывание отрезков 12,5 м кроль на груди или на спине (по выбору).	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Свободное плавание. Подвижные игры в воде.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

Тематический план учебного года для 3 класса – 34 часа.

№ урока	Название тем занятий	часы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца. Особенности водной среды.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Проверка плавательной подготовленности. Выдохи в воду. Кроль на груди. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).			
2	Кроль на спине. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Кроль на груди и на спине. Скольжение – спецупражнения. Проплывание серии отрезков по 12,5м. Игры с доставанием предметов со дна.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8x12,5 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8x12,5 м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 8x 12,5м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 8x 12,5м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Плавание вольным стилем 2x12,5м с учетом техники. Игры с мячом.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Игры в воде. Нырание в глубину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и	https://resh.edu.ru/subject/9/

	бассейна. Теоретические основы: «Значение плавания в жизни человека». Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног.		самостоятельно, выявляют и устраняют характер-ные ошибки в процессе освоения.	
11	Кроль на груди и на спине. Движения руками в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику спецупражнения 2x12,5м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику спецупражнения 2x12,5м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 8x12,5м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Плавание вольным стилем 25 м с учетом техники. Игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Свободное плавание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы способов плавания. Кроль на груди и на спине. Плавание с помощью ног с разным положением рук. Спецупражнения.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характер-ные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук 25 м на технику.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кроль на спине. Плавание с помощью рук, с доской, с	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	https://resh.edu.ru/subject/9/

	дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук 25 м на технику.		плавательных упражнений.	ru/subject/9/
20	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в полной координации отрезков 8x12,5м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Брасс. Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры с нырянием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Брасс. Изучение работы рук брассом облегченным способом. Эстафета по 12,5м вольным стилем.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Кроль на груди и на спине. Плавание по элементам. Проплывание 25м в полной координации. Игры.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Проплывание 25 м кролем на груди или на спине без учета времени.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Свободное плавание. Эстафеты.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Инструктаж по ТБ. Теоретические основы плавания. Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Кроль на груди и на спине. Спецупражнения на скольжение.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/

29	Кроль на груди и на спине. Спецупражнения на скольжение	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2x25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2x25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2x25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2x25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Проплывание 25 м кролем на груди или на спине с учетом техники.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

Тематический план учебного года для 4 класса – 34 часа.

№ урока	Название тем занятий	часы	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы: «Влияние плавания на организм человека». Особенности водной среды. Проверка плавательной подготовленности. Выдохи в воду. Кроль на груди. Движения	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).			
2	Кроль на спине. Движения ногами, руками (со вспомогательными средствами и без них).	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Кроль на груди и на спине. Скольжение – спецупражнения. Проплывание серии отрезков по 25м. Игры с доставанием предметов со дна.0,	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Кроль на груди. Упражнения на согласование движений руками и ногами с выдохом в воду. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Кроль на спине. Упражнения на согласование движений руками и ногами, с дыханием. Плавание на технику. Эстафета 8x25 м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Кроль на груди. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4x 50м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Кроль на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4x 50м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Плавание кролем на груди или на спине 50м без учета времени. Игры с мячом.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Игры в воде. Ныряние в глубину.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы гигиены пловца. Кроль на груди и на спине. Попеременное плавание с помощью ног с разным	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	положением рук.			
11	Кроль на груди и на спине. Движения руками с поддерживающими средствами в согласовании с дыханием. Специальные упражнения. Игры с нырянием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Кроль на груди. Согласование движений руками и ногами с дыханием на 3 счета. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Кроль на спине. Согласование движений руками и ногами с дыханием под правую руку. Плавание на технику. Спецупражнения 2x50м. Обучение поворотам.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации. Проплывание серии отрезков 4x50м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Плавание кролем на груди или на спине 50 м с учетом техники. Игры.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Свободное плавание.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы. Кроль на груди и на спине. Плавание с помощью ног с разным положением рук. Спецупражнения.	1	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Кроль на груди. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием на 3 счета. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук 25 м на технику.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Кроль на спине. Плавание с помощью рук, с доской, с дыханием под правую руку. Спецупражнения. Проплывание с помощью рук	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	25 м на технику.			
20	Кроль на груди и на спине. Согласование движений руками и ногами в сочетании с дыханием. Проплывание в полной координации отрезков 8x25м.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Брасс. Теоретические основы плавания брассом. Изучение положения тела, головы в воде. Имитационные упражнения для рук на суше и в воде.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Брасс. Плавание с помощью рук с поддерживающими средствами на задержке дыхания и без. Игры с нырянием.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Брасс. Изучение работы рук облегченным способом. Проплывание отрезков 8x25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Брасс. Изучение работы ног. Имитационные упражнения на суше и в воде, стоя у бортика. Плавание вольным стилем 4x50м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Проплывание 50 м вольным стилем без учета времени.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Свободное плавание. Эстафеты.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Инструктаж по ТБ на занятиях плавания, правила поведения в раздевалках бассейна. Теоретические основы плавания . Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Специальные упражнения на суше и в воде. Ныряние в глубину за предметами	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Кроль на груди и на спине.	1	Применяют плавательные упражнения	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Спецупражнения на скольжение		для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	ru/subject/9/
30	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2х25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2х25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2х25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Кроль на груди и на спине. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 2х25м.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Проплывание 50м вольным стилем с учетом техники. Игры с мячом.	1	Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/

