

МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области

Принята на педагогическом
совете МОУ СОШ
им. С. М. Иванова р. п. Турки
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
директор МОУ СОШ им. С. М. И
р. п. Турки
Лопаткина Л. В.
Приказ № _____ от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Плавание»**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей –5-9 класс
11-15 лет
Срок обучения – 1 год

Разработчик программы:
Трофимов Андрей Анатольевич
Учитель физической культуры

2022- 2023 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные программы разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»

Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»

Постановлением Правительства Саратовской области от 30.04.2019г. № 310-П «О персонифицированном образовании детей на территории Саратовской области», Правилами ПФДО (Приказ министерства образования Саратовской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 5-7 класс Виленский М. Я. Москва «Просвещение» 2019 г., Физическая культура 8-9 класс Лях В. И. Москва «Просвещение» 2019 г.

Согласно учебному плану, изучение физической культуры в 5-9 классе предусматривает 1 час в неделю – 34 часа.

Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Личностные результаты:

- стремление воспитанников к саморазвитию в области физической культуры и спорта;
- мотивация к обучению и познанию;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное планирование путей достижения целей, в том числе альтернативной, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать тему и цели деятельности;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с преподавателем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с преподавателем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;

Коммуникативные УУД:

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Предметные результаты:

Воспитанник научится:

- соблюдать меры безопасности на воде;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности к местам проведения;
- технически правильно выполнять упражнения для овладения тремя стилями плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
- выполнять практическую работу индивидуально и в команде: принимая решение, договариваясь о способе деятельности для достижения поставленных задач;
- взаимодействию со сверстниками во время выполнений упражнений и проведения эстафет и соревнований.

Воспитанник получит возможность научиться:

- основам организации и проведении занятий в бассейне;

- элементам соревнований, осуществлению их объективного судейства.

2. Содержание учебного предмета

Знания о плавании

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

3.1. Вход в воду

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Спад из положения согнувшись толчком ног.
- 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

3.2. Плавание кролем на груди и спине

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.
- 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

3.3. Плавание брассом

3.3.1. Движения ногами и дыхание.

- 1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.
- 2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.
- 3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом.
- 4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.
- 7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.

3.3.2. Движения рук и дыхание.

- 1) Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.
- 2) То же, но с продвижением вперед.
- 3) Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.
- 4) Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.

- 5) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.
- 6) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.

3.3.3. *Согласование движений.*

- 1) Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.
- 2) Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.
- 3) Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.
- 4) Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.
- 5) Плавание брассом со слитной координацией движений.
- 6) Плавание брассом на спине.

3.3.4. *Элементы плавания способом «дельфин».*

- 1) Стоя на дне бассейна, перекаты с пятки на носок.
- 2) Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.
- 3) Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.
- 4) Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.
- 5) Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.
- 6) Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.
- 7) Плавание дельфином с произвольным дыханием.

3.3.5. *Игры с мячом и развлечения на воде.*

- 1) «Волейбол в воде».
- 2) «Борьба за мяч».
- 3) «Гонки мячей».
- 4) «Водное поло».
- 5) «Буксиры».
- 6) «Чехарда».
- 7) «Бой лодок».

3.3.6. *Общеразвивающие упражнения.*

- 1) Упражнения в вытяжении.
- 2) Полуприседы и приседы с различным положением рук.
- 3) Круговые вращения туловища.

- 4) Поднимание прямых и согнутых ног, держась руками за бортик бассейна.
- 5) Выпрыгивания в упор на прямых руках, держась за бортик бассейна.
- 6) Выпады вперед, в стороны, назад.

Календарно-тематическое планирование 5-6 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Образовательные электронные ресурсы	Примечание
Кроль на груди, кроль на спине					
1		Инструктаж ТБ в бассейне 2. Комплекс ОРУ для плавания.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
2		Комплекс ОРУ для плавания Погружения под воду. Выдохи в воду. Упражнения: "морская звезда", "поплавок".	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
3		Скольжения на груди(с работой ногами и без). Скольжения на спине (с работой ногами и без).	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
4		Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых	

			учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
5		Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. То же на спине без доски в положении "стрелочка"	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
6		ОРУ на суше. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами с различным положением рук.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
7		Комплекс ОРУ для плавания Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . Имитация вдоа и выдоха в кроле на суше.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
8		ОРУ для плавания. Плавание кролем на груди по элементам. Выдохи в воду.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
9		Комплекс имитационных движений.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при	Электронная форма учебника,	

		Плавание кролем на груди по элементам. 3.Выдохи в воду.	выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
10		Правила соревнований по плаванию.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
Техника плавания способом брасс					
11		Комплекс ОРУ для плавания Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
12		Движения ногами брассом на суше. Движения ногами в воде с опорой о бортик. Плавание ногами брассом с доской в руках.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
13		Комплекс ОРУ для плавания Движения брассом на суше. Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием Плавание	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

		"облегченным" брассом.			
14		<p>Движения брассом на суше.</p> <p>Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры.</p> <p>Брасс по элементам</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	
15		<p>Плавание кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>Плавание брассом с помощью одних ног с доской.</p> <p>Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	
16		<p>Плавание одними ногами брассом</p> <p>Плавание одними руками брассом</p> <p>Плавание брассом в согласовании с дыханием.</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	
Совершенствование техники плавания					
17		<p>Плавание по элементам.</p> <p>Кролевые упражнения</p> <p>Дистанция 200 м на спине.</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).</p>	
18		<p>Плавание кролем на спине с помощью одних ног.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.</p>	

			заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
19		Скольжение на спине после отталкивания от бортика. Скольжение с работой ног на спине. Свободное плавание 300 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
20		Согласование дыхания с работой ног. Согласование дыхания с работой рук. Плавание кролем в полной координации.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
21		Плавание на груди с помощью одних ног и выдохом под воду. Длительное плавание кролем на груди.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
22		Упражнения возле бортика, стоя на дне . Подплывания к бортику с касанием. Отталкивания от бортика со скольжением.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
23		Имитационные	оказание посильной помощи	Электронная форма	

		движения рук брассом. Упражнения брассом. плавание брассом по элементам.	и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
24		Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25 м кролем	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
25		Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25 м кролем.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
26		Разминка на суше. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
27		Упрощенные правила водного поло. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

28		Плавание кролем на груди и на спине с помощью одних ног. Кроль на груди и на спине в полной координации.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
29		Плавание брассом Плавание кролем. Стартовые прыжки.	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
Развитие общей и специальной выносливости.					
30		Плавание ранее изученными способами Дистанция 400 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
31		Разминка на суше. Разминка в воде. Стартовые прыжки с тумбочки.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
32		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 400 метров.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых	

			учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
33		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500 метров.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
34		Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500 метров.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№	Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Образовательные электронные ресурсы	Примечание
Кроль на груди, кроль на спине					
1		Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
2		Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
3		Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
4		Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
5		Кроль на груди и спине, брасс, развитие	оказание посильной помощи и моральной поддержки	Электронная форма	

		физических качеств	сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
6		Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
7		Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
8		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
9		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

10		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
11		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
12		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
13		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
14		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых	

			учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
15		Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
16		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
Совершенствование техники плавания					
17		Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
18		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
19		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и	оказание посильной помощи и моральной поддержки	Электронная форма учебника,	

		развлечения на воде.	сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
20		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
21		Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст..	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
22		Развитие скоростных качеств 8x25м.в/ст., 4x50м.в/ст..	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
23		Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

24		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
25		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
26		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
27		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
28		Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-	

			выполнения действия.	collection.edu.ru).	
29		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
30		Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
31		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
32		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
33		Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр., кролем н/сп.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий;	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция	

			принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
34		Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	