
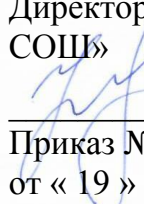



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»**

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения</p> <p> Кульбака Н.А. Протокол № <u>1</u> от « 16 » августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « 19 » августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Крюковская СОШ»</p> <p> /Колмыков С.А./ Приказ № 74 от « 19 » августа 2024г.</p> 
--	---	--

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа детского объединения
«Плавание»**

с. Крюково, 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа занятий «Плавание» для обучающихся 6-12 лет составлена на основе Требований к результатам программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте общего образования, утверждённом приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. №1897; Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Крюковская СОШ» на основании плана внеурочной деятельности МБОУ «Крюковская СОШ» в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 1-5 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимого навыка плавания, формирование привычки здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закалывать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

2. Общая характеристика курса

Плавание - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. В 5 классе предполагается изучить следующие способы спортивного плавания : кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятий. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с

использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- обсуждение результатов;
- соревнования;
- подведение итогов.

Формы аттестации воспитанников

- входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.
- итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

3. Описание места курса в учебном плане

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «Крюковская СОШ» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления. На реализацию программы отводится 136 часов, из расчёта 4 часа (2 раза в неделю). Занятия проводятся в бассейне спортивного комплекса «Ворскла».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать других;
- работать в команде.

5. Содержание программы

Кроль на груди

Техника плавания кролем на груди.

Кроль - самый быстрходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте,

но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и , как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Игры на воде.

«Водолазы»

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

«Карлики – Великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

«Мяч за черту»

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

«За мячом в воду»

Участвуют две команды, которые устраиваются на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Качели»

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Поочередное погружение игроков продлевают 4 - 6 раз.

«Пятнашки»

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

«Дельфины»

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

6. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/** понимать:
 - правила безопасного поведения;
 - правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
 - смысл спортивной терминологии;
2. Учащиеся должны **уметь:**
 - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
 - составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
 - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
3. **Использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

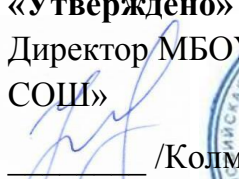

Тематическое планирования

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Мероприятия, направленные на решение задач воспитания с учетом рабочей программы воспитания
1	Кроль на груди	52	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий
	Кроль на спине	42	https://resh.edu.ru/	
2	Брасс	14	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	
3	Соревнования	6	https://resh.edu.ru/	

4	Развитие гибкости, силы	18	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	плаванием. Воспитывать морально- этические и волевые качества
5	Теория	4	https://resh.edu.ru/	
	Сдача контрольных нормативов	4	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/	
	ИТОГО	136		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Крюковская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения _____Кульбака Н.А. Протокол № _1_ от «16» августа 2024г.</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета Протокол №_1_ от «19» августа 2024 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «Крюковская СОШ»  _____/Колмыков С.А./ Приказ № 74 от « 19 » августа 2024г.</p> 
--	---	---

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по курсу внеурочной деятельности

«Плавание»

с. Крюково 2024

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	2	03.09 053.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
3-4	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	2	05.09 05.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
5-8	Кроль на груди, развитие физических качеств. Дыхательные упражнения вводу. Игра «Карлики и Великаны»	4	10.09 10.09 12.09 12.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
9-12	Кроль на груди, развитие физических качеств. Дыхательные упражнения вводу. Игра «Карлики и Великаны»	4	17.09 17.09 19.09 19.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
13-14	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	2	24.09 24.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
15-16	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	2	26.09 26.09	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

17-20	Кроль на груди, движение рук и выдох в воду. Игра «За мячом в воду»	4	01.10 01.10 03.10 03.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
21-24	Кроль на груди, движение рук и выдох в воду. Игра «За мячом в воду»	4	08.10 08.10 10.10 10.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
25-26	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	2	15.10 15.10	https://resh.edu.ru/
27-28	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	2	17.10 17.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
29-32	Кроль на груди и спине, работа рук и ритм дыхания, развитие физических качеств	4	22.10 22.10 24.10 24.10	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
33-34	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	2	05.11 05.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
35-38	Кроль на груди и спине, скольжение. Игра «Мяч на черту»	4	07.11 07.11 12.11 12.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
39-42	Кроль на груди и спине, скольжение. Игра «Мяч на черту»	4	14.11 14.11 19.11 19.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
43-46	Кроль на спине, скольжение. Эстафета с доской.	4	21.11 21.11 26.11 26.11	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

47-50	Кроль на спине, скольжение. Эстафета с доской.	4	28.11 28.11 03.12 03.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
51-54	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.	4	05.12 05.12 10.12 10.12	https://resh.edu.ru/
55-58	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.	4	12.12 12.12 17.12 17.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
59-62	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног. Игра «Дельфины»	4	19.12 19.12 24.12 24.12	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
63-66	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног. Игра «Дельфины»	4	26.12 26.12 09.01 09.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
67-68	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.	2	14.01 14.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
69-70	Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.	2	16.01 16.01	https://resh.edu.ru/
71-72	Комплексное плавание. Эстафета с доской, и элементами плавания краля и брасса.	4	21.01 21.01 28.01 28.01	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
73-74	Комплексное плавание. Эстафета с доской, и элементами плавания краля и брасса.	2	30.01 30.01	https://resh.edu.ru/
75-78	Старт. Обучение техники старта, входа в воду сидя на бортике.	4	04.02 04.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

	Игра «Торпеда».		06.02 06.02	
79-82	Старт. Обучение техники старта, входа в воду сидя на бортике. Игра «Торпеда».	4	11.02 11.02 13.02 13.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
83-86	Классический старт с бортика и стартовой тумбочки. Игра «Качели»	4	18.02 18.02 20.02 20.02	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
87-90	Классический старт с бортика и стартовой тумбочки. Игра «Качели»	4	25.02 25.02 27.02 27.02	https://resh.edu.ru/
91-92	Легкоатлетический старт. Игра «Дельфины».	2	04.03 04.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
93-94	Легкоатлетический старт. Игра «Дельфины».	2	06.03 06.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
95-96	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ	2	11.03 11.03	https://resh.edu.ru/
97-98	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ	2	13.03 13.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
99-100	Обучение техники открытого поворота после кроля на груди.	2	18.03 18.03	https://resh.edu.ru/
101-102	Обучение техники открытого поворота после кроля на груди.	2	20.03 20.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
103-104	Техника поворота при плавании брассом.	2	25.03 25.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

105-106	Техника поворота при плавании брассом.	2	27.03 27.03	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
107-108	Техника поворота при плавании на спине.	2	08.04 08.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
109-110	Техника поворота при плавании на спине.	2	10.04 10.04	https://resh.edu.ru/
111-112	Эстафета с открытым поворотом при плавании кролем на груди и спине, брассом.	2	15.04 15.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
113-114	Эстафета с открытым поворотом при плавании кролем на груди и спине, брассом.	2	17.04 17.04	https://resh.edu.ru/
115-116	Развитие выносливости кроль на груди 100м.	2	22.04 22.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/
117-118	Развитие выносливости кроль на груди 100м.	2	24.04 24.04	https://resh.edu.ru/
119-120	Развитие выносливости брасс 100м.	2	29.04 29.04	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
121-122	Развитие выносливости брасс 100м.	2	06.05 06.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
123-124	Развитие скоростных качеств 4x25м. Эстафета с предметами.	2	08.05 08.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
125-126	Развитие скоростных качеств 4x25м. Эстафета с предметами.	2	13.05 13.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
127-128	Комплексное плавание. Развитие гибкости, силы. Старты, повороты, скольжение. Игра «Ворота»	2	15.05 15.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

129-132	Комплексное плавание. Развитие гибкости, силы. Старты, повороты, скольжение. Игра «Ворота»	4	20.05 20.05 20.05 20.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/
133-136	Соревнования и выполнение нормативов .	4	22.05 22.05 22.05 22.05	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/ https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А.ПротченкоЮ.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- Наглядные пособия « Способы плавания»

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;

- Секундомер, свисток;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>