

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 17.06.2025 № 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 55  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.В. Андреева  
приказ от 17.06.2025 № 109

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«Учимся плавать»**

для обучающихся 1-4 классов

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

**Составитель:**

**Клочкова Кристина Александровна**  
учитель физической культуры

## **І. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Обучение плаванию» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ школа № 55 Приморского района Санкт - Петербурга, обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А,А, Зданевича.

### **Цели и задачи.**

**Главной** целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Специфической** целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- формировать всестороннюю развитую личность, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;
- развивать у учащихся двигательную активность для нормального физического развития ;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формировать умения использовать эти навыки;
- владеть умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;
- закреплять и совершенствовать достигнутое в приобщение к водной среде.;
- закреплять и совершенствовать двигательный стереотип безопорных скольжений;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

**Реализация данной программы** будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закалывания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

**Материал курса** представлен в программе следующими содержательными линиями:

- техника плавания способом «кроль на груди»
- техника плавания способом «кроль на спине»
- техника плавания способом «брасс»

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- **лично-ориентированные**: Российская гражданская идентичность, осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а

также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- **культурно-ориентированные:** знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- **деятельностно-ориентированные:** деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

**Способы и средства:** технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний: самоконтроль, взаимоконтроль, итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов.

**Итоговый контроль** - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

**Место изучения курса «Плавание».**

На изучение учебного курса «Плавание» отводится по 1 часу в неделю в 1- 4 классах начальной школы. Программа рассчитана на 4 года (1 класс - 33 недели; 2-4 класс- 34 учебных недели в год).

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **1 класс**

*Теория. Основы знаний.*

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

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

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, часы и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

*Практика.* Освоение водной среды.

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 (закрывать 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.

Спортивный способ **«Кроль на спине»**.

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

Способ плавания **«Кроль на груди»**.

Движения ногами начинают осваивать также на суше. Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне. В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

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

## **2 класс.**

**Теория.** Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий. Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос, часы 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».

**Практика.** Освоение водной среды.

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

Спортивный способ **«Кроль на спине»**.

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше и в воде.

Способ плавания **«Кроль на груди»**.

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками на суше и в воде.

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

## **3 класс.**

**Теория.** Основы знаний.

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоёмах. 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 водоёмах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

**«Кроль на спине» и «Кроль на груди»:**

-Техника движений ног, рук

-Положение тела

-Положение головы и дыхание

-Общая координация движений:

**Практика.**

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» и «Кроль на груди».

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

**4 класс.**

**Теоретические знания.**

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоёмах. 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 водоёмах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

**«Кроль на спине» и «Кроль на груди».**

-Техника движений ног

-Техника движений рук

-Положение головы и дыхание

-Общая координация движений

**Практические знания**

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. 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 груди». «Кроль на спине».

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.**

#### **1 класс**

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

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

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

#### **2 класс**

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

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

сверстниками в достижении общих целей;

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3 класс**

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований

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

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

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

#### **4 класс**

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

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

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

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и

взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

#### **1 класс**

В результате изучения курса должны

#### **знать:**

- названия плавательных упражнений
- способы плавания и предметы для обучения
- влияние плавания на состояние здоровья
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;

#### **уметь:**

- входить в воду самостоятельно
- передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством
- выполнять упражнения на всплытие
- выполнять упражнения лежа на груди и на спине

#### **Контрольные упражнения:**

- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду)
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения
- соскок в воду вниз ногами с низкого бортика

### **Нормативы по освоению навыков и умений**

#### **1 класс**

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или не зачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений указанных в программном материале раздела: упражнения на всплытие и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 5 секунд
- дыхательные упражнения в воде
- погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации
- упражнения в без опорных скольжениях, выполнение упражнений «Стрелочка па спине»,

«стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками. Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде.

Дети, посетившие менее 20% занятий- не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

**Контрольные упражнения и нормативы** (оценивается техника движений):

- проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине
- проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди
- учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно- практические задачи
- вести здоровый образ жизни
- соблюдать правила личной гигиены
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха

## **2 класс**

В результате изучения курса должны

**знать:**

- названия плавательных упражнений
- способы плавания и предметы для обучения
- влияние плавания на состояние здоровья
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;

**уметь:**

- передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством
- выполнять упражнения на всплытие
- выполнять упражнения лежа на груди и на спине

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или

не зачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них (Более 50 % посещённых занятий)
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения — зачет)
- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения — зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

**Контрольные упражнения и нормативы** (оценивается техника движений):

- соскок в воду вниз ногами с низкого бортика
- проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на спине
- проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди

**3 класс**

В результате изучения курса должны

**знать:**

- правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации
- история развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- средства спасения на воде.
- понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;

**уметь:**

- выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- выполнять упражнения на скольжение
- проплыть 25м способом кроль на спине
- проплыть 25м способом кроль на груди

**Нормативы по освоению навыков и умений**

В 3 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или не зачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания с работой на них (более 50 % посещённых занятий)
- выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)
- проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

**Контрольные упражнения и нормативы:**

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди□
- спад в воду вниз головой с низкого бортика

**4 класс**

В результате изучения курса должны:

**знать:**

- правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации
- правила личной гигиены
- влияние плавания на организм занимающихся
- спортивные способы плавания
- средства спасения на воде
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди
- технику выполнения плавательных движений в способе брасс

**уметь:**

- выполнять упражнения лежа на груди и на спине
- выполнять упражнения на скольжение

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или не зачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания с работой на них (более 50 % посещённых занятий)
- выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения — зачет)
- проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения — зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

**Контрольные упражнения и нормативы:**

- проплыть 25м способом кроль на спине
- проплыть 25м способом кроль на груди
- проплыть 25м способом брасс
- проплыть 50м без учета времени любым способом
- прыжок в воду вниз головой с бортика
- прыжок вниз ногами со стартовой тумбочки

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно- практические задачи:

- вести здоровый образ жизни
- соблюдать правила личной гигиены
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

### Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Техника безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма. СФУ на суше.	3	1	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Освоение с водой , лежание, скольжение. Обучение дыханию.	8		8	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
3.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	9	в процессе занятий	9	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
4.	Основы техники плавания способом кроль на груди	9	в процессе занятий	9	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
5.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
6.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	4		4	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	

### Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Техника безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма. СФУ на суше.	2	1	1	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Лежание, скольжение. Обучение дыханию.	3	-	3	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
3.	Основы техники плавания способом кроль на спине.	12	в процессе занятий	12	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
4.	Основы техники плавания способом кроль на груди	13	в процессе занятий	13	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
5.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
6.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	4	-	4	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
7.	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

### Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Техника безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма.	1	1	---	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Техника плавания способом кроль на спине	10	в процессе занятий	10	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
3.	Техника плавания способом кроль на груди	10	в процессе занятий	10	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
4.	Основы техники способом брасс	6	в процессе занятий	6	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
5.	Повороты и старты	2	в процессе занятий	2	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
6.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
7.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	5		5	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

### Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Техника безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма.	1	1	---	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>
2.	Техника плавания способом кроль на спине	9	в процессе занятий	9	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
3.	Техника плавания способом кроль на груди	9	в процессе занятий	9	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
4.	Техника плавания способом брасс	8	в процессе занятий	8	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
5.	Повороты и старты	2	в процессе занятий	2	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
6.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
7.	Контроль подготовленности занимающихся пловцов	5		5	<a href="http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/">http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2">http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

## Календарно-тематическое планирование

### 1 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата						Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			1 - А		1 - Б		1 - В			
			план	факт	план	факт	план	факт		
<b>Раздел «Введение»</b>										
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. СФУ на суше» -3 ч.</b>										
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1							<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
2	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
3	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию» -8ч.</b>										
4	Вхождение в воду. Задержка дыхания.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Погружение в воду. Передвижение в воде	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
6	Погружение в воду с выдохом. Поплавок.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Лежание на воде. Звездочка, медуза. Солдатик.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Упражнения для изменения положений тела в воде. Комбинация из 3 упражнений. Тест.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Работа у бортика	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Открывание глаз в воде, скольжение, движение ног	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
11	Дыхание и сочетание движений при плавании. Работа в парах.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -9 ч.</b>										
12	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
13	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Подвижные игры в воде. Эстафеты с предметами	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

15	Работа ног в плавании способом кроль на спине.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Упражнения для освоения техники кроль на спине	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Упражнения для освоения техники кроль на спине	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
18	Техника работы ног в кроле на спине.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Техника работы ног в кроле на спине	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
20	Кроль на спине в полной координации	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-9 ч.</b>									
21	Эстафетное плавание на спине и на груди с Предметами в руках	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
22	Разучивание техники работы ног в кроле на груди. Дыхание.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Разучивание техники плавания кролем на груди с опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Разучивание техники плавания кролем на груди с опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
26	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
27	Упражнения на освоение техники плавания кролем на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
28	Совершенствование техники в кроле на груди/на спине	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Совершенствование техники в кроле на груди/на спине	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 4ч.</b>									
30	Кроль на спине 10 м Подвижные игры.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
31	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

32	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
33	Игры на воде.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			2 - А		2 - Б			
			План	Факт	План	Факт		
<b>Раздел «Введение»</b>								
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. СФУ на суше» -2 ч.</b>								
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
2	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию» -3ч.</b>								
3	Лежание на воде. Звездочка, медуза. Солдатик. Работа у бортика.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
4	Работа в положении лежа на груди. Скольжение «Стрелочка»	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Открытие глаз в воде, скольжение, движение ног. Дыхание в воде.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -12 ч.</b>								
6	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без подвижной опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без подвижной опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

13	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контроль
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-13 ч.</b>								
18	Скольжение на груди без работы ног	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Скольжение на груди без работы ног	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
20	Скольжение на груди с работой ног	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Скольжение на груди с работой ног	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
27	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

28	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Кроль на груди в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
30	Кроль на груди в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 4ч.</b>								
31	Кроль на спине 10 м Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Кроль на груди 10 м Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 2 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			2 - В		2 - Г			
			План	Факт	План	Факт		
<b>Раздел «Введение»</b>								
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. СФУ на суше» -2 ч.</b>								
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
2	Упражнения на суше. СФУ. Игры подвижные	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию» -3ч.</b>								
3	Лежание на воде. Звездочка, медуза. Солдатик. Работа у бортика.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
4	Работа в положении лежа на груди. Скольжение «Стрелочка»	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
5	Открытие глаз в воде, скольжение, движение ног. Дыхание в воде.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -12 ч.</b>								
6	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
7	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
8	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
9	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
10	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.
12	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/">http://fizkultura.ru/sci/swimming/</a> <u>2</u>	Учебно-тренир.

13	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Кроль на спине в полной координации.	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Кроль на спине в полной координации.	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-13 ч.</b>							
18	Скольжение на груди без работы ног	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Скольжение на груди без работы ног	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
20	Скольжение на груди с работой ног	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Скольжение на груди с работой ног	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
27	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1				<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

28	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Кроль на груди в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
30	Кроль на груди в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 4ч.</b>								
31	Кроль на спине 10 м Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Кроль на груди 10 м Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата						Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			3 - А		3 - Б		3 - В			
			план	факт	план	факт	план	факт		
<b>Раздел «Введение»</b>										
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. -1 ч.</b>										
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1							<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -10 ч.</b>										
2	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
3	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
4	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
6	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Кроль на спине в полной координации.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
11	Кроль на спине в полной координации.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-10 ч.</b>										
12	Скольжение на груди без работы и с работой ног.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

13	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
20	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контроль
<b>Раздел «Основы техники способа брасс» - 6ч.</b>									
22	Упражнения для изучения движений ногами брассом	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
26	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

	способом брасс									
27	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Повороты и старты» 2ч.</b>										
28	«Простой» поворот при плавании на груди.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Старты с бортика и с тумбочки.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 5ч.</b>										
30	Кроль на спине 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
31	Кроль на груди 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата						Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			3 - Г		3 - Д		3 - Е			
			план	факт	план	факт	план	факт		
<b>Раздел «Введение»</b>										
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. -1 ч.</b>										
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1							<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -10 ч.</b>										
2	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
3	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
4	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
6	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Кроль на спине в полной координации.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
11	Кроль на спине в полной координации.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контроль
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-10 ч.</b>										

12	Скольжение на груди без работы и с работой ног.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
13	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
20	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Основы техники способа брасс» - 6ч.</b>									
22	Упражнения для изучения движений ногами брассом	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

26	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
27	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Повороты и старты» 2ч.</b>										
28	«Простой» поворот при плавании на груди.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Старты с бортика и с тумбочки.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 5ч.</b>										
30	Кроль на спине 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
31	Кроль на груди 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			4 - А		4 - Б			
			План	Факт	План	Факт		
<b>Раздел «Введение»</b>								
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. -1 ч.</b>								
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -9 ч.</b>								
2	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
3	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
4	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
6	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-9 ч.</b>								

11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
12	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
13	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
18	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контроль
<b>Раздел «Основы техники способа брасс» - 8ч.</b>									
20	Упражнения для изучения движений ногами брассом	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

	способом брасс									
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1								Учебно-тренир.
27	Брасс в полной координации.									Контрол
<b>Раздел «Повороты и старты» 2ч.</b>										
28	«Простой» поворот при плавании на груди.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Старты с бортика и с тумбочки.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 5ч.</b>										
30	Кроль на спине 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
31	Кроль на груди 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Календарно-тематическое планирование

### 4 класс

N зан	Тема	Колич часов	Класс/Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			4 - В		4 - Г			
			План	Факт	План	Факт		
<b>Раздел «Введение»</b>								
<b>Гигиенические требования и закаливание организма. -1 ч.</b>								
1	Техника безопасности на занятиях. Навыки личной гигиены.	1					<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a>	Учебный
<b>Раздел «Техника кроль на спине» -9 ч.</b>								
2	Скольжение с подвижной опорой и без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
3	Дыхание и сочетание движений при плавании кроль на спине с подвижной опорой.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
4	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине без опоры.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
5	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
6	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
9	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
10	Кроль на спине в полной координации.	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контроль
<b>Раздел «Техника кроль на груди»-9 ч.</b>								
11	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

12	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на груди с подвижной опорой	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
13	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
14	Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди без опоры	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
16	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
17	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
18	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
19	Кроль на груди в полной координации.	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол

**Раздел «Основы техники способа брасс» - 8ч.**

20	Упражнения для изучения движений ногами брассом	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
21	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
22	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
23	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
24	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
25	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1						<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1								Учебно-тренир.
27	Брасс в полной координации.									Контрол
<b>Раздел «Повороты и старты» 2ч.</b>										
28	«Простой» поворот при плавании на груди.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
29	Старты с бортика и с тумбочки.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
<b>Раздел «Контроль подготовленности занимающихся пловцов» 5ч.</b>										
30	Кроль на спине 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
31	Кроль на груди 25 м Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Контрол
32	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива ГТО. Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.
34	Подвижные игры.	1							<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	Учебно-тренир.

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### 1. Обязательные учебные материалы для ученика.

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. - 176 с.

### 2. Методические материалы для учителя.

Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждениям высш. образования. (А.А. Литвинова, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.) под ред. А. А. Литвинова — М.: Издательский центр «Академия», 2014 год.

Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография/А. В. Козлов - Спб.:Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. -2010. — 246 с.

Козлов А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие/ А. В. Козлов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, С-Пб., 2014 — 134 с.

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

<http://russwimming.ru/>

Всероссийская Федерация плавания

<http://www.swimming.ru/>

Ведущий сайт о спортивном плавании в России.

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

Учебник Физическая культура. 1-4 классы. Лях. В. И.

<http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/>

Информация для самостоятельного обучения двигательным.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

#### Учебное оборудование:

- Плавательные доски
- Нудлы (палки для плавания)
- Мячи разных размеров
- Пояса для плавания
- Мячи ватерпольные
- Ворота ватерпольные