

**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 5-9 классов

Направление: «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Составитель:

Клочкова Кристина Александровна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2025

І. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» 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 среднего общего образования ГБОУ школа № 55 Приморского района Санкт - Петербурга, обеспечена учеб. пособием для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – 9-е изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с. «Физическая культура 5-9 классы».

1. Актуальность

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизнью. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Подростки, занимающиеся в группе плавания, могут повысить свой уровень умений и навыков, тем самым улучшить свои спортивные результаты и подготовиться к ГТО.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшать свои спортивные результаты.

2. Цели:

- Привлечение подростков к регулярным занятиям спортом.
- Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
- Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.
- Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни

3. Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
- Обучение основам техники плавания кроль на спине.
- Обучение основам техники плавания способом брасс.
- Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
- Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

Развивающие:

- Способствовать постановке анаэробного дыхания.
- Способствовать развитию аэробной выносливости.
- Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
- Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

Воспитательные:

- Воспитание правильной осанки.
- Воспитывать волевые и морально-этические качества.
- Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
- Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

4. Структура программы

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий: По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы. По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие на бортике бассейна, и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятий. В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием. Перевод занимающихся в учебно-тренировочные группы, при условии выполнения контрольно- переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по 50м каждым способом выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;
- 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 являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Формы подведения итогов освоения программы.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

Контроль:

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального и группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Формы организации деятельности учащихся на занятии:

5. Место в учебном плане

Данная программа «Плавание» рассчитана на 5 лет обучения и предназначена для обучающихся 5-9 классов (1 раз в неделю - 34 учебных недели в год)

6. Содержание учебного курса.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Инструктаж по охране труда. на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).	1	1	-	https://fk12.ru
2.	Техника плавания способом «кроль на груди» Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.	8	в процессе занятий	8	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
3.	Техника плавания способом «кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.	8	в процессе занятий	8	http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
4.	Техника плавания способом «брасс» Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
5.	Техника плавания способом «баттерфляй» Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
6.	Повороты и старты. Поворот простой и скоростной, старты с тумбы и из воды.	2	в процессе занятий	2	https://fk12.ru
6.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
7.	Повторение и контрольные нормативы. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.	3	-	3	http://russwimming.ru/http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
	Итого	34	1	33	

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Инструктаж по охране труда. на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).	1	1	-	https://fk12.ru
2.	Техника плавания способом «кроль на груди» Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
3.	Техника плавания способом «кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
4.	Техника плавания способом «брасс» Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
5.	Техника плавания способом «баттерфляй» Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
6.	Повороты и старты. Поворот скоростной, старты с тумбы и из воды.	2	в процессе занятий	2	https://fk12.ru
7.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
9.	Повторение и контрольные нормативы. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.	3	-	3	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
	Итого	34	1	33	

Тематическое планирование
7 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Инструктаж по охране труда. на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).	1	1	-	https://fk12.ru
2.	Техника плавания способом «кроль на груди» Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
3.	Техника плавания способом «кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
4.	Техника плавания способом «брасс» Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.	8	в процессе занятий	8	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
5.	Техника плавания способом «баттерфляй» Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.	8	в процессе занятий	8	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
6.	Повороты и старты. Поворот скоростной, старты с тумбы и из воды.	2	в процессе занятий	2	https://fk12.ru
7.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
8.	Повторение и контрольные нормативы. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.	3	-	3	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
	Итого	34	1	33	

Тематическое планирование
8 класс

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Инструктаж по охране труда. на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).	1	1	-	https://fk12.ru
2.	Техника плавания способом «кроль на груди» Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
3.	Техника плавания способом «кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.	6	в процессе занятий	6	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
4.	Техника плавания способом «брасс» Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
5.	Техника плавания способом «баттерфляй» Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
6.	Повороты и старты. Поворот скоростной, старты с тумбы из воды.	2	в процессе занятий	2	https://fk12.ru
7.	Комплексное плавание.	2	в процессе занятий	2	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
8.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
9.	Повторение и контрольные нормативы. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.	3	-	3	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
	Итого	34	1	33	

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Наименование раздела	Количество часов	Виды деятельности		Электронные (цифровые) образ. ресурсы
			теория	практика	
1.	Введение в курс занятий. Инструктаж по охране труда. на воде, в раздевалках, душевых, физические свойства воды (плотность, упругость, температура). Обучающиеся научатся основам гигиены; правилам поведения в бассейне (охрана труда).	1	1	-	https://fk12.ru
2.	Техника плавания способом «кроль на груди» Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.	5	в процессе занятий	5	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
3.	Техника плавания способом «кроль на спине» Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.	5	в процессе занятий	5	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
4.	Техника плавания способом «брасс» Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
5.	Техника плавания способом «баттерфляй» Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.	7	в процессе занятий	7	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
6.	Повороты и старты. Поворот “маятник”, старты с тумбы.	2	в процессе занятий	2	https://fk12.ru
7.	Комплексное плавание.	4	в процессе занятий	4	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
8.	Психологическая подготовка	В процессе занятий			
9.	Повторение и контрольные нормативы. Повторение изученного материала, сдача нормативов ГТО по плаванию, игры в воде.	3	-	3	http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2
	Итого	34	1	33	

Календарно-тематическое планирование
5 класс

N зан	Тема	Колич часов	Дата						Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			5 «А»		5 «Б»		5 «В»			
			План	Факт	План	Факт	План	Факт		
Раздел «Введение»-1ч.										
1	Техника безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда), физические свойства воды	1							https://fk12.ru	Учебный
Раздел «Техника кроль на груди»-8ч.										
2	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
3	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
4	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
5	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
6	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
7	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
8	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

9	Техника кроля на груди в полной координации 50 метров.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника кроль на спине»-8ч.										
10	Техника работы ног на спине в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
11	Техника работы ног на спине в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
12	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
13	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
14	Техника кроля на спине в полной координации	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
15	Техника кроля на спине в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
16	Техника кроля на спине в полной координации 50 метров.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
17	Техника кроля на спине в полной координации 50 метров.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника брасса»-6ч.										
18	Техника работы ног	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

	брасс в согласовании с дыханием.							ura.ru/sci/swimming/2	
19	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
20	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
21	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
22	Брасс в полной координации. Игры в воде	1						http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
23	Брасс в полной координации.	1						http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контр.

Раздел «Техника баттерфляя»-6ч.

24	Техника туловища баттерфляй	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
25	Техника туловища баттерфляй.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
26	Техника рук баттерфляй (фазы гребка)	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
27	Техника рук баттерфляй. (фазы гребка)	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
28	Техника баттерфляй в полной координации	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
29	Техника баттерфляй в полной координации	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

Раздел «Повороты и старты»-2ч.

30	Повороты. Простой и скоростной Старты.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
31	Повороты. Простой и	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

	скоростной Старты.							ura.ru/sci/swimming/2	
Раздел «Повторение и контрольные нормативы»- 3ч.									
32	Подготовка к сдаче норматива ГТО по плаванию.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контр.
33	Кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. (Комплексное плавание).	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
34	Игры в воде.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

Календарно-тематическое планирование
6 класс

N зан	Тема	Колич часов	Дата						Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			6 «А»		6 «Б»		6 «В»			
			План	Факт	План	Факт	План	Факт		
Раздел «Введение»-1ч.										
1	Техника безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)	1							https://fk12.ru	Учебный
Раздел «Техника кроль на груди»-7ч.										
2	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
3	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
4	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
5	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
6	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
7	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
8	Техника кроля на груди в полной координации 50 метров.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.

Раздел «Техника кроль на спине»-7ч.

9	Техника работы ног на спине в согласовании с дыханием.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
10	Техника работы ног на спине в согласовании с дыханием.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
11	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
12	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
13	Техника кроля на спине в полной координации	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
14	Техника кроля на спине в полной координации. Эстафеты.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
15	Техника кроля на спине в полной координации 50 метров.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.

Раздел «Техника брасса»-7ч.

16	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
17	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
18	Техника работы рук брасс в согласовании	1						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

[illegible]

32	Подготовка к сдаче норматива ГТО по плаванию.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контр.
33	Кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. (Комплексное плавание).	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
34	Игры в воде.	1							http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

Календарно-тематическое планирование
7 класс

N зан	Тема	Колич часов	Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			7 (кор.)		7 (Глух.)			
			План	Факт	План	Факт		
Раздел «Введение»-1ч.								
1	Техника безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)	1					https://fk12.ru	Учебный
Раздел «Техника кроль на груди»-6ч.								
2	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
3	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
4	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
5	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
6	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
7	Техника кроля на груди в полной координации 50 метров.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника кроль на спине»-6ч.								
	Техника	1					http://russwimming.ru/	Учебно-

8	работы ног на спине в согласовании с дыханием.					http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	тренир.
9	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
10	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
11	Техника кроля на спине в полной координации	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
12	Техника кроля на спине в полной координации. Эстафеты.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
13	Техника кроля на спине в полной координации 50 метров.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.

Раздел «Техника басса»-8ч.

14	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
15	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
16	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
17	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием.	1				http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
18	Брасс в полной координации.	1				http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

							ura.ru/sci/swimming/2	
19	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
20	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
21	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника баттерфляя»-8ч.								
22	Техника туловища баттерфляй	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
23	Техника туловища баттерфляй	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
24	Техника рук баттерфляй (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
25	Техника рук баттерфляй. (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
26	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
27	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
28	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
29	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Повороты и старты»-2ч.								
30	Повороты. Скоростной поворот на груди и на спине. Старты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
31	Повороты. Скоростной поворот на груди и на спине. Старты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
Раздел «Повторение и контрольные нормативы»- 3ч.								
32	Подготовка к						http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/	Контр.

	сдаче норматива ГТО по плаванию.	1					http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	
33	Кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. (Комплексное плавание).	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно- тренир.
34	Игры в воде.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/	Учебно- тренир.

**Календарно-тематическое планирование
8 - 9 класс**

N зан	Тема	Колич часов	Дата				Электронные (цифровые) образ. Ресурсы	Форма проведения занятия
			8 - 9 (Кор.)		8 - 9 (Глух.)			
			План	Факт	План	Факт		
Раздел «Введение»-1ч.								
1	Техника безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)	1					https://fk12.ru	Учебный
Раздел «Техника кроль на груди»-6ч.								
2	Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
3	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
4	Техника работы рук на груди в согласовании с дыханием (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
5	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
6	Кроль на груди в полной координации. Эстафеты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
7	Техника кроля на груди в полной координации 50 метров.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника кроль на спине»-6ч.								
8	Техника работы ног на	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/	Учебно-тренир.

	спине в согласовании с дыханием.						http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	
9	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
10	Техника работы рук на спине в согласовании с дыханием (фазы гребка).	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
11	Техника кроля на спине в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
12	Техника кроля на спине в полной координации. Эстафеты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
13	Техника кроля на спине в полной координации 50 метров.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника брасса»-7ч.								
14	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
15	Техника работы ног брасс в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
16	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
17	Техника работы рук брасс в согласовании с дыханием.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
18	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

19	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
20	Брасс в полной координации.	1					http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Техника баттерфляя»-7ч.								
21	Техника туловища баттерфляй	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
22	Техника туловища баттерфляй	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
23	Техника рук баттерфляй (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
24	Техника рук баттерфляй. (фазы гребка)	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
25	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
26	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
27	Техника баттерфляй в полной координации	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контрол.
Раздел «Комплексное плавание»								
28	Комплексное плавание 100м, старт с воды, без учета времени	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
29	Комплексное плавание 100м, старт с воды, без учета времени	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
Раздел «Повороты и старты»-2ч.								
30	Повороты. Скоростной поворот на груди и на спине Старты.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
31	Повороты. Скоростной поворот на груди и на спине	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.

	Старты.							
Раздел «Повторение и контрольные нормативы»- 3ч.								
32	Подготовка к сдаче норматива ГТО по плаванию.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Контр.
33	Подготовка к сдаче норматива ГТО по плаванию.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/ http://fizkultura.ru/sci/swimming/2	Учебно-тренир.
34	Игры в воде.	1					http://russwimming.ru/ http://www.swimming.ru/	Учебно-тренир.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Обязательные учебные материалы для ученика.

Физическая культура 5-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций/ М.Виленский и В.И. Лях; – 9-е изд., – М.: Просвещение, 2021- 104 с.

2 .Методические материалы для учителя.

"Теория и методика обучения плаванию". Редактор: А.А. Литвинов Изд.: Академия, 2014 год.

Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография / А. В. Козлов, Е.Ф. Орехов. - СПб. : Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта.- 2010.

Меньиуткина Т. Г. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота: учеб.-метод. пособие / Т. Г. Меньиуткина, А. А. Литвинов, А. В. Орехова. - СПб.: Изд-во ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004.

3. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.

<http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания

<http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию

<http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> -

Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам,
таким как плавание кролем или баттерфляем.