

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 165**  
**ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
Протокол от  
28.08.2023 г. №1 \_\_\_\_\_

ПРИНЯТА  
решением Педагогического  
совета  
ГБОУ школы № 165  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от  
\_29.08.2023 г. №\_1\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом  
ГБОУ школы № 165  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от \_29.08.2023г.\_ №194

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММ**

По внеурочной деятельности  
«Плавание»

для обучающихся 8 классов

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2023-2024 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется программа Zoom и видео материалы youtube.com

### 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 жизни. 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:

1. Привлечение подростков к регулярным занятиям спортом.

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

### 3. Задачи:

#### *Обучающие:*

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
5. Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

#### *Развивающие:*

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

#### *Воспитательные:*

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

### 3. 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 в «зале сухого плавания», 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** реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства

соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

**Формы подведения** итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

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:

#### **4. Место в учебном плане**

Данная программа «Плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 10 класса, желающих улучшить свои навыки в плавании и не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Содержание учебного курса**

#### **Краткое содержание разделов, учебной темы:**

**Раздел «Введение» 1ч.** Инструктаж по охране труда на воде, в раздевалках, душевых. Соблюдение санитарно-гигиенических требований при посещения бассейна. Обучающиеся научатся основам гигиены, правилам поведения в бассейне (охрана труда).

**Раздел «Техника кроль на груди» 12 ч.** Плавание кролем на груди в полной координации и в эстафетном плавании. Техника плавания кролем на груди по элементам в координации с дыханием.

**Раздел «Техника кроль на спине» 9 ч.** Плавание кролем на спине в полной координации. Техника плавания кролем на спине по элементам в координации с дыханием.

**Раздел «Техника брасса» 8 ч.** Плавание брассом в полной координации. Техника плавания брассом по элементам в координации с дыханием.

**Раздел «Техника баттерфляя» 4 ч.** Плавание баттерфляем по элементам. Техника плавания баттерфляем в координации с дыханием.

### **Планируемые результаты освоения конкретного курса**

**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, по50м 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.

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.

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

**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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем, разделов программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образ. ресурс ы
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Начальное обучение</b>					
1	Вводное занятие.	1	1		Учебник (в соответствии с федеральным перечнем учебников - № 1.1.2.8.1.2.1.)
<b>2. Кроль на спине</b>					
3	Техника плавания ногами кролем на спине	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	3	0,5	2,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	3	0,5	2,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
6	Старт из воды, поворот на спине «маятник»	1		1	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>3. Кроль на груди</b>					
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	1		1	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>

					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	1		1	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
12	Техника плавания кролем на груди в полной координации	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
13	Техника выполнения простого поворота при плавании кролем на груди	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
14	Старт с тумбочки	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>4. Дельфин (баттерфляй)</b>					
16	Техника плавания ногами дельфином	1		1	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
17	Техника плавания руками дельфином	1	0,5	0,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

18	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	1	0,5	0,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
19	Техника плавания дельфином в полной координации	1		1	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>5. Брасс</b>					
20	Техника плавания ногами брассом	1	0,5	0,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
21	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	2	0,5	1,5	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
22	Согласование ног, рук и дыхания в брассе	2		2	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
24	Техника плавания брассом в полной координации	3		3	<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
<b>ОБЩЕЕ количество часов</b>		34	4	30	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика		
1	<b>Раздел «Введение»- 1ч.</b> Меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда), физические свойства воды (плотность, упругость, температура).	1	1			Учебник (в соответствии с федеральным перечнем учебников - № 1.1.2.8.1.2.1.)
2	<b>Раздел «Техника кроль на спине»- 9ч.</b>  Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
3	Упражнения на дыхание	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
4	Правильное положение тела пловца	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

5	Техника плавания ногами кролем на спине.	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
6	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
7	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
8	Старт из воды	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
9	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
10	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

11	<b>Раздел «Техника кроль на груди»-12 ч.</b>  Техника работы ног при плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
12	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
13	Скоростной поворот на спине «сальто»	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
14	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
15	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
16	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

17	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
18	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
19	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
20	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
21	Старт с тумбочки	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
22	Старт с тумбочки	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

23	<b>Раздел «Техника баттерфляй»-4 ч</b>  Техника плавания ногами дельфином	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
24	Техника плавания ногами дельфином	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
25	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
26	Техника плавания дельфином в полной координации	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
27	<b>Раздел «Техника брасса»-8 ч</b>  Техника плавания ногами брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
28	Дыхание при плавании брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>  <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>  <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

29	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
30	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
31	Техника работы ног и рук брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
32	Техника плавания брассом в полной координации	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
33	Старт с тумбочки с выходом брассом	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
34	Заключительное занятие. Эстафеты. Игры.	1		1		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					
-------------------------------------	--	--	--	--	--

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ ПРОГРАММ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания*
1	<b>Раздел «Введение»-1ч.</b> Меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда), физические свойства воды (плотность, упругость, температура).	1	Учебный		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
2	<b>Раздел «Техника кроль на спине»-9ч.</b>  Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта Техника работы ног на груди в согласовании с дыханием.	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
3	Упражнения на дыхание	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
4	Правильное положение тела пловца	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
5	Техника плавания ногами кролем на спине.	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>	

					<a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
6	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	1	Контроль.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
7	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
8	Старт из воды	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
9	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
10	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
11	<b>Раздел «Техника кроль на груди»-12 ч.</b>  Техника работы ног при плавании кролем на груди	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
12	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>

13	Скоростной поворот на спине «сальто»	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
14	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	1	Контроль		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
15	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
16	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
17	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
18	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
19	Техника плавания кролем на груди в полной координации	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>
20	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	1	Контроль		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a>

					<a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
21	Старт с тумбочки	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
22	Старт с тумбочки	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
23	<b>Раздел «Техника баттерфляй»-4 ч</b>  Техника плавания ногами дельфином	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
24	Техника плавания ногами дельфином	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
25	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
26	Техника плавания дельфином в полной координации	1	Контроль		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
27	<b>Раздел «Техника брасса»-8 ч</b>  Техника плавания ногами брассом	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
28	Дыхание при плавании брассом	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a>	

					<a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
29	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
30	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
31	Техника работы ног и рук брассом	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
32	Техника плавания брассом в полной координации	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
33	Старт с тумбочки с выходом брассом	1	Контроль.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
34	Заключительное занятие. Эстафеты. Игры.	1	Учебно-тренир.		<a href="http://russwimming.ru/">http://russwimming.ru/</a> <a href="http://www.swimming.ru/">http://www.swimming.ru/</a> <a href="http://fizkultura.ru/sci/swimming/2">http://fizkultura.ru/sci/swimming/2</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### 1. 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://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи

<http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация

<http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> -Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем.

[http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE\\_NA\\_SPORTIVNIE\\_DISTANTSII.html](http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html) - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия

<http://fcomofv.org/page-84.html> видео ролик о предстоящем XVI чемпионате мира по водным видам спорта в г.Казани

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Учебное оборудование:

- плавательные доски.
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- нудлы (палки для плавания).
- мячи разных размеров.
- обручи плавающие и с грузом.
- колобашки.
- поплавки цветные (флажки).