

Является частью основной образовательной программы
начального общего образования
МБОУ СОШ № 141 с углубленным изучением математики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Плавание»

для обучающихся 1 классов

Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная ёмкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся – нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель курса «Плавание» – обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи курса «Плавание»:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса «Плавание»: состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании курса специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего школьного возраста.

Курс учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального общего образования и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации.

Место курса «Плавание» в учебном плане: курс реализуется в 1-х классах в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объёме 33 часа в 1-х классах.

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (уроки 1 – 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе (уроки 13 – 26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27 – 36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Содержание курса расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их

использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования, Федеральных государственных образовательных стандартов курс «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения курса направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения курса формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает в процессе освоения курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов – чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоёмах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарём;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

I. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоёмах в различное время года.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физической деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоёмах.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок и других вспомогательных средств.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (кроль на груди и кроль на спине). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.	
1	Выдох в воду	2			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-

					yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
2	Лежание на воде и скольжение на груди, спине	4			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
3	Техника работы ног кролем на груди, спине	11			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
4	Техника работы рук кролем на груди, спине	5			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
5	Техника выполнение кролевого вдоха	5			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
6	Техника плавания кролем на груди, спине в полной координации	6			https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
ИТОГО		33			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. раб.	Практ. раб.		
Выдох в воду (2 часа)						
1	ТБ на занятиях в бассейне. Вводный инструктаж. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	1 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
2	Правила личной гигиены. Подготовительные упражнения на суше. Упражнения на дыхание. Подвижные игры в воде.	1		1	2 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
Лежание на воде и скольжение на груди, спине (4 часа)						
3	Обучение задержке дыхания без опоры. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	3 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами

4	Обучение выдоху в воду без опоры. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	4 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
5	Обучение лежанию на воде. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	5 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
6	Обучение лежанию на воде, скольжению. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	6 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
Техника работы ног кролем на груди, спине (11 часов)						
7	Изучение движения ног кролем, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	7 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
8	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	8 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
9	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	9 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
10	Изучение движения ног кролем, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	10 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
11	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	11 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
12	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	12 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика

						комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
13	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	13 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
14	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	14 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
15	Изучение движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	15 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
16	ТБ на занятиях в бассейне. Совершенствование движения ног в кроле, на спине.	1		1	16 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
17	Совершенствование движения ног в кроле, на спине. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	17 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
Техника работы рук кролем на груди, спине (5 часов)						
18	Изучение движения рук в кроле, на спин. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	18 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
19	Изучение движения рук в кроле, на спин. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	19 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика

						комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
20	Изучение движения рук в кроле, на спин. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	20 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
21	Изучение движения рук в кроле, на спин. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	21 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
22	Изучение движения рук в кроле, на спин. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	22 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
Техника выполнение кролевого вдоха (5 часов)						
23	Изучение кролевого вдоха. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	23 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
24	Изучение кролевого вдоха. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	24 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
25	Изучение кролевого вдоха. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	25 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovcami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской

26	Изучение кролевого вдоха. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	26 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
27	Изучение кролевого вдоха. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	27 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами https://www.madwave.ru/world/madwave-akademiya/uprazhneniya/trenirovka-v-bassejne-s-doskoj-dla-plavania Тренировка в бассейне с доской
Техника плавания кролем на груди, спине в полной координации (6 часов)						
28	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	28 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
29	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	29 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
30	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	30 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
31	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	31 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
32	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	32 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
33	Кроль на груди и на спине в координации. ОРУ. Подводящие и имитационные упражнения на суше.	1		1	33 неделя	https://infourok.ru/metodika-kompleksnogo-obucheniya-plavaniyu-pri-zanyatiyah-s-yunimi-plovtsami-409024.html Методика комплексного обучения плаванию при занятиях с юными пловцами
Итого: 33 часа						

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика

1. «Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

Методические материалы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-4классы», В.И. Лях; Москва: «Просвещение»
2. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —64 с