

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«16» августа 2023 г.

Протокол № 1

Согласовано

Зам. руководителя по УВР В. Ю. Непряхина _____
«24» августа 2023 г.

Утверждаю:

Руководитель Удмуртского кадетского корпуса:

_____/Т.А. Караваева/
приказ № 150-ос от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Плавание»

для обучающихся 5-9 классов

(ФГОС 2021г.)

учителя высшей кв.категории Санникова И.В.

2023 год

Пояснительная записка

Программа по плаванию на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Общая характеристика модуля «Плавание».

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 и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по плаванию является 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.

Задачами изучения модуля по плаванию являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, 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 физической культуре, 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.

Место и роль модуля по плаванию.

Модуль по плаванию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль по плаванию может быть реализован в следующих вариантах:

1. при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
2. в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);
3. в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

В Удмуртском кадетском корпусе в 5-9 классах третий час физической культуры реализуется через учебный предмет «Плавание» (по 1 часу в неделю - 34 часа в год), а также усиливается данное направление за счет часов внеурочной деятельности и/или за счет посещения учащимися спортивных секций.

Содержание модуля по плаванию.

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание). Характеристика стилей плавания.

Водное поло. Прыжки в воду.

Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.

Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подвижные игры с элементами плавания: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры, игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.

Специальные и имитационные упражнения в воде. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды, изучение стартового прыжка с тумбочки, упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «мятником» в брассе, изучение поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.

Прикладные способы плавания: плавание на боку, брасс на спине, ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде, способы отдыха в воде, при судорогах во время плавания, плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед, в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты.

Содержание модуля по плаванию направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных
- способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;
- умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин));
- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Контроль
Раздел 1. Знания о плавании			
1.1	Знание о плавании.	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	5	
2.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	5	
2.3	Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования	3	
2.4	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	2	1
2.5	Участие в соревновательной деятельности.	2	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	1
Итого по разделу		27	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Контроль
		Всего	
Раздел 1. Знания о плавании			
1.1	Знания о плавании.	2	

Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	
Итого по разделу		5	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	5	
2.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	5	
2.3	Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования	3	
2.4	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	2	2
2.5	Участие в соревновательной деятельности.	2	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	
Итого по разделу		27	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Контроль
		Всего	
Раздел 1. Знания о плавании			
1.1		2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Комплексы общеразвивающих,	3	

	специальных и имитационных упражнений на суше		
2.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	4	
2.3	Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине)	4	
2.4	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки.	3	
2.5	Участие в соревновательной деятельности.	2	
2.6	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	2	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	
Итого по разделу		26	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	
Раздел 1. Знания о плавании			
1.1	Знания о плавании.	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	
Итого по разделу		4	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	3	
2.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для	4	

	плавания		
2.3	Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине).	4	
2.4	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки.	3	
2.5	Участие в соревновательной деятельности.	2	
2.6	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	2	2
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	8	
Итого по разделу		26	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	
Раздел 1. Знания о плавании			
1.1	Знания о плавании.	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	3	
2.2	Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине).	3	
2.3	Старты и повороты (имитационные упражнения	3	

	на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.		
2.4	Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.	4	
2.5	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	2	2
2.6	Участие в соревновательной деятельности.	2	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	
Итого по разделу		27	2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Воспитательная деятельность учителя на уроках по предмету «Плавание» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках (занятиях) явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (занятия);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Осуществляется через:

На региональном, муниципальном и всероссийском уровне:

- участие в предметных олимпиадах (очных и заочных), предметных конкурсах, научно-практических конференциях, соревнованиях.

На уровне корпуса:

- специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;

- знакомство с различными достижениями науки и техники;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных, спортивных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- участие педагогов-предметников в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам;

- участие педагогов-предметников в родительских собраниях учебных отделений.

5 КЛАСС

№	Тема урока	Количество уроков	ЭОР
---	------------	-------------------	-----

1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе	1	
3.	Дыхательные упражнения в воде	1	
4.	Погружение в воду с задержкой дыхания	1	
5.	Игры в воде	1	
6.	Упражнения «поплавок» и «звезда»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
7.	Нырание в воду ногами вперед	1	
8.	Движение ног стилем кроль и правильным дыханием	1	
9.	Движение ног стилем кроль и правильным дыханием	1	
10.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
11.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
12.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Имитационные движения на суше	1	
14.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
15.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
16.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
17.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
18.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	
19.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	
20.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	

21.	Контрольный норматив. Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	
22.	Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
24.	Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
25.	Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
26.	Имитационные движения на суше	1	
27.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	1	
28.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	1	
29.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
30.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
31.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
32.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
33.	Нырание в воду головой вперед	1	
34.	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1	

6 КЛАСС

№	Тема урока	Количество уроков	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	
2.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	1	
3.	Дыхательные упражнения в воде	1	

4.	Имитационные движения на суше	1	
5.	Игры в воде	1	
6.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	
7.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	
8.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	
9.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	
10.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	
11.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
12.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
14.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	1	
15.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	1	
16.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок одной рукой	1	
17.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок одной рукой	1	
18.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	
19.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	
20.	Кроль на груди в полной координации	1	
21.	Контрольный норматив. Кроль на груди в полной координации	1	
22.	Ныряние в воду головой вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на груди 50 м	1	
24.	Кроль на груди 100 м	1	
25.	Имитационные движения на суше	1	
26.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	1	
27.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	1	
28.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	1	
29.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
30.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
31.	Кроль на спине 50 м	1	
32.	Старты и повороты	1	

33.	Кроль на груди 100 м	1	
34.	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1	

7 КЛАСС

№	Тема урока	Количество уроков	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	
2.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей.	1	
3.	Имитационные движения на суше	1	
4.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	1	
5.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	
6.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	1	
7.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
8.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	1	
10.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	1	
11.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

12.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Игры в воде	1	
14.	Старты и повороты	1	
15.	Кроль на груди в полной координации	1	
16.	Кроль на груди в полной координации	1	
17.	Кроль на груди 50 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
18.	Кроль на груди 100 м	1	
19.	Кроль на груди 200 м	1	
20.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	1	
21.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
22.	Контрольный норматив. Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
23.	Кроль на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
24.	Кроль на спине в полной координации	1	
25.	Кроль на спине 50 м	1	
26.	Кроль на спине 100 м	1	
27.	Имитационные движения на суше	1	
28.	Движение рук в стиле брасс	1	
29.	Движение ног в стиле брасс	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
30.	Брасс в полной координации	1	
31.	Брасс 50 м	1	
32.	Кроль на груди 200 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
33.	Кроль на груди 100 м	1	
34.	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1	

8 КЛАСС

№	Тема	Количество уроков	ЭОР
	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях	1	

<p>плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Правильное сбалансированное питание пловца.</p>		
<p>Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
<p>Имитационные движения на суше</p>	1	
<p>Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.</p>	1	
<p>Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.</p>	1	
<p>Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
<p>Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками</p>	1	
<p>Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками</p>	1	
<p>Кроль на груди в полной координации</p>	1	
<p>Кроль на груди в полной координации</p>	1	
<p>Игры в воде</p>	1	
<p>Старты и повороты</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
<p>Старты и повороты</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

Кроль на груди 50 м	1	
Кроль на груди 100 м	1	
Контрольный норматив. Кроль на груди 200 м	1	
Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
Кроль на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
Кроль на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
Кроль на спине 50 м	1	
Кроль на спине 100 м	1	
Кроль на спине 200 м	1	
Имитационные движения на суше	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
Движение рук в стиле брасс	1	
Движение ног в стиле брасс	1	
Брасс в полной координации	1	
Брасс 50 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
Брасс 100 м	1	
Кроль на груди 200 м	1	
Кроль на груди 100 м	1	
Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1	

9 КЛАСС

№	Тема	Количество уроков	ЭОР
	<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.</p> <p>Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.</p> <p>Способы спасения</p>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/

<p>пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p>		
<p>Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.</p>	1	
Имитационные движения на суше	1	
Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	1	
Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	1	
Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	
Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	1	
Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
Кроль на груди в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
Игры в воде	1	
Старты и повороты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
Старты и повороты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
Кроль на груди 50 м	1	
Кроль на груди 100 м	1	
Кроль на груди 200 м	1	
Контрольный норматив. Кроль на груди 400 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
Скольжение на спине с доской, движение ногами	1	

	– кроль, гребок двумя руками.		
	Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	1	
	Кроль на спине в полной координации	1	
	Кроль на спине в полной координации	1	
	Кроль на спине 50 м	1	
	Кроль на спине 100 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
	Кроль на спине 200 м	1	
	Имитационные движения на суше	1	
	Брасс в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
	Брасс 50 м	1	
	Брасс 100 м	1	
	Брасс 200 м	1	
	Комплекс 3*50	1	
	Комплекс 3*100	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
	Кроль на груди 400 м	1	
	Кроль на груди 200 м	1	
	Кроль на груди 100 м	1	
	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1	

УМК

М.Я. Виленский, В. И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение;

Список литературы для учителя

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.