

**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/

пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.		
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	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.