

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СУРГУТСКОГО
РАЙОНА
МАОУ "Лянторская СОШ № 7"**

РАССМОТРЕНО:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО:
Директор _____
Ю.А.Голубова
приказ от 31.08.2023
№ 278

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Плавание
1 – 4 класс**

г.Лянтор 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание», 1-4 классы составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Лянторская СОШ №7» на 2023-2024 учебный год, на основе авторской программы «Плавание» (авторы: Лях В.И., Зданевич А.А.)

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Цель программы: Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, удовлетворение потребностей детей в занятиях избранным видом спорта, формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности. Сохранении и укреплении здоровья обучающихся, а так же занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
3. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6–10 лет;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
5. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
6. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
7. Воспитание трудолюбия.

Продолжительность занятия 40 минут. Программа рассчитана на проведение 1 занятия в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности

2 КЛАСС

Знания о плавании

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы плавательной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

уметь:

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; демонстрировать уровень физической подготовленности

3 – 4 КЛАСС

Знания о плавании

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

Способы плавательной деятельности

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 3-4 класса должны:

знать и иметь представление:

- о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

уметь:

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах; демонстрировать уровень плавательной подготовленности

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПЛАВАНИЮ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате освоения программы учащиеся должны

Знать:

о профилактике заболеваемости и травматизма в спорте;
о влиянии занятий спортом на организм;
об истории плавания в России и за рубежом;
о гигиенических принципах спортивно – оздоровительных занятий;
названия плавательных упражнений;
способов плавания и предметов для обучения;
влияние плавания на состояние здоровья.

Уметь:

строить свои взаимоотношения в спортивном коллективе;
организовывать свой режим дня;
проплыть вольным стилем 25 метров;
владеть: двумя любыми видами плавания.

Владеть:

базовыми приемами технической подготовки в соответствие с программными требованиями.

Демонстрировать:

уровень общей и специальной физической подготовленности в соответствие с программными требованиями.

Методики выявления достижения результатов: проверочные задания; опрос; педагогическое наблюдение; тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.

Результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в дополнительных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры)

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Вхождение в воду	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Передвижение по дну бассейна	6	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на всплытие и лёжа на груди	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Кроль на груди	9	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Кроль на спине:	8	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Вхождение в воду	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Передвижение по дну бассейна	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/

7	Упражнения на всплытие и лёжа на груди	6	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Кроль на груди	10	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Кроль на спине	10	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Вхождение в воду	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Передвижение по дну бассейна	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на всплытие и лёжа на груди	4	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Кроль на груди	12	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Кроль на спине	9	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
10	Плавание стилем Брасс	4	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Вхождение в воду	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Передвижение по дну бассейна	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на всплытие и лёжа на груди	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Кроль на груди	15	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Кроль на спине	6	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
10	Плавание стилем Брасс	7	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	По трапу бассейна	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
5	Соскоком вниз ногами с бортика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Ходьба	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Ходьба	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Бег	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Бег	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
10	Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
11	Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
12	Упражнения на всплывание и лёжа на груди“Поплавок”	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
13	Упражнения на всплывание и лёжа на груди“Звезда”	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
14	Упражнения на всплывание и лёжа на груди	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/

	“Медуза”				
15	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
16	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
17-19	Кроль на груди. Движения руками	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
20-24	Кроль на груди. Движения ногами	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
25	Согласование движений руками и дыхания	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
26-27	Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловищ	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
28-29	Кроль на спине: С подключением работы ногами и гребка одной рукой	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
30-31	Кроль на спине: С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
32-33	Кроль на спине: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	По трапу бассейна	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
5	Соскоком вниз ногами с бортика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Ходьба	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Бег	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Упражнения на всплытие и лёжа на груди“Поплавок”	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
10	Упражнения на всплытие и лёжа на груди“Звезда”	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
11	Упражнения на всплытие и лёжа на груди “Медуза”	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
12	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
13	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
14	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1			
15-19	Кроль на груди. Движения руками	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/

20-24	Кроль на груди. Движения ногами	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
25-26	Согласование движений руками и дыхания	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
27-28	Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловищ	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
29-31	Кроль на спине: С подключением работы ногами и гребка одной рукой	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
32	Кроль на спине: С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
33-34	Кроль на спине: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Соскоком вниз ногами с бортика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
5	Прыжки вверх и вперед с	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/

	гребковым движением рук				
6	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Поплавок»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Звезда»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
8	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Медуза»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
9	Упражнения на всплытие и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
10-12	Кроль на груди. Движения руками	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
13-16	Кроль на груди. Движения ногами	4	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
17-21	Согласование движений руками и дыхания	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
22	Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
23-24	Кроль на спине: С подключением работы ногами и гребка одной рукой	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
25-27	Кроль на спине: С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
28-30	Кроль на спине: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой	3	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
31-	Плавание стилем	4	0	0	Библиотека ЦОК

34	Брасс				https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практические работы	
1	Знания о плавании	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
2	Способы плавательной деятельности	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
3	Закаливание, гигиена пловца	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
4	Соскоком вниз ногами с бортика	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
5	Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
6	Упражнения на всплывание и лёжа на груди «Стрела»	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
7-11	Кроль на груди. Движения руками	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
12-16	Кроль на груди. Движения ногами	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
17-21	Согласование движений руками и дыхания	5	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
22	Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловищ	1	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
23	Кроль на спине:	1	0	0	Библиотека ЦОК

	С подключением работы ногами и гребка одной рукой				https://resh.edu.ru/
24-25	Кроль на спине: С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
26-27	Кроль на спине: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой	2	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
28-34	Плавание стилем Брасс	7	0	0	Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

«Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И. Лях Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2020.
Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2020.
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

