

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительной направленности
«Плавание»
для обучающихся 1-4 классов

Разработчик(и):
Педагоги ДО
Точилев Александр Павлович
Рудакова Лариса Альбертовна

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Плавание» для 1-4 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными «28» августа 2025 г.

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения по курсу внеурочной деятельности является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни, формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат **ценности и компетенции**, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;

	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной и внеурочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по внеурочному курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места внеурочного курса в учебном плане ОК ТБ

1. Направление в соответствии с учебным планом.
2. Период обучения.
3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	1	33	33
2	1	34	34
3	1	34	34
4	1	34	34

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
3. Плавание: учебный курс. – Москва: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016. - URL: <https://ro.litres.ru/s-umahov/plavanie/>.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
4. [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/) Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
5. Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П. Матвеев. - -14 е изд., стер.- Москва: Просвещение, 2024. – 175, с илл.

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
3. <https://resh.edu.ru/>
4. <https://www.gto.ru/> Всероссийский комплекс ГТО

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей.

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл. : учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 175 с.
3. <https://resh.edu.ru/>
4. <https://www.gto.ru/> Всероссийский комплекс ГТО

Раздел 1. Содержание внеурочного курса, с учётом рабочей программы воспитания

Разделы, темы	Содержание учебной темы	Характеристика технологий адаптации учебного материала, методов и форм работы для обучающихся с особыми образовательными потребностями (формы, методы и приёмы)
1 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Ознакомление, держание и передвижение по воде	
Тема 3.	Погружение в воду с задержкой дыхания	
Тема 4.	Скольжение по воде на плавательной доске	
Тема 5.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	
Тема 6.	Повороты на груди и на спине	
Тема 7.	Работа ног кролем на груди	
Тема 8.	Работа рук кролем на груди	
Тема 9.	Работа ног кролем на спине	
Тема 10.	Кроль на груди с дыханием	
Тема 11.	Кроль на груди в полной координации	
Тема 12.	Кроль на спине в полной координации	
2 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Погружение в воду с задержкой дыхания	
Тема 3.	Скольжение по воде на плавательной доске	
Тема 4.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	
Тема 5.	Повороты на груди и на спине	
Тема 6.	Работа ног кролем на груди	
Тема 7.	Работа рук кролем на груди	
Тема 8.	Работа ног кролем на спине	
Тема 9.	Кроль на груди с дыханием	

Тема 10.	Кроль на груди в полной координации	
Тема 11.	Кроль на спине в полной координации	
3 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	
Тема 3.	Виды современного спортивного плавания: брасс	
Тема 4.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	
Тема 5.	Погружение в воду и всплытие	
Тема 6.	Скольжение на воде	
Тема 7.	Упражнения в плавании кролем на груди	
4 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки. Упражнения в плавании кролем на груди.	
Тема 2.	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	
Тема 3.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	
Тема 4.	Виды современного спортивного плавания: брасс.	
Тема 5.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	
Тема 6.	Погружение в воду и всплытие.	
Тема 7.	Скольжение на воде.	
Тема 8.	Упражнения в плавании кролем на груди	

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения внеурочного курса,
в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

1. Личностные образовательные результаты

Личностные результаты освоения программы по «плаванию» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения внеурочного курса по «плаванию» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения «плавания» в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития «плавания» для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по «плаванию», необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям «плавания», установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях по «плаванию» и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике;

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

Перечень универсальных учебных действий

познавательные УУД:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в плавании (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий по плаванию на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

коммуникативные УУД:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики и уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние плавания на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

регулятивные УУД:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на занятиях по «плаванию» и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

3. Предметные образовательные результаты.

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания внеурочного курса по «Плаванию»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базового вида спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс.

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 класс.

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3 класс.

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

4 класс.

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Направления проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся с указанием тематики проектов

Тему исследовательской работы по физкультуре во 2, 3 или 4 классе школы следует подбирать, исходя из его интересов и увлечений. Направления проектной деятельности в младшем школьном возрасте связаны с любимым видом спорта, плаванием, самбо, бадминтон, баскетбол, футбол и др., с закаливанием, со здоровым образом жизни, правильным питанием и режимом дня обучающихся. Например:

Направления	Проблема
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.	Многие обучающиеся имеют нарушения в осанке
Влияние занятий плаванием на здоровье ребёнка	
Движение — это жизнь и здоровье	Обучающиеся нарушают необходимый двигательный режим в течение дня.
Страна здоровья Физическая культура и закаливание	Обучающиеся часто болеют
Здоровый образ жизни	Во многих семьях не поддерживают здоровый образ жизни,
Нормы ГТО	Обучающиеся желают сдать нормативы общефизической подготовки на золотой значок ГТО
Режим дня и его значение	Обучающиеся нарушают режим дня, для их возраста
Закаливание организма	Обучающиеся часто болеют простудными заболеваниями

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

Разделы, темы	Кол-во часов	Кол-во часов с учётом адаптации учебного материала к возможностям детей с ограниченными возможностями здоровья ¹	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
1 класс (33 ч)				
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки	1		Пропедевтическая работа	Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл.: учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва: Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 2. Ознакомление, держание и передвижение на воде	3		Фронтальная/ Индивидуальная	
Тема 3. Погружение в воду с задержкой дыхания	3		Фронтальная/ Индивидуальная/	
Тема 4. Скольжение по воде на плавательной доске	3		Фронтальная/ Индивидуальная	Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 – й кл.: учебник / А.П. Матвеев. – 14 -е изд., перераб.. - Москва:

¹ Количество часов в данной графе не подразумевает увеличение общего количества часов по теме (разделу). Оно показывает необходимость организации индивидуальной работы с ребёнком с ограниченными возможностями здоровья.

				Просвещение, 2023. – 128с.: ил.
Тема 5. Скольжение на спине и на груди без поддержки	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 6. Повороты на груди и на спине	2		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7. Работа ног кролем на груди	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 8. Работа рук кролем на груди	3		Фронтальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 9. Работа ног кролем на спине	3		Фронтальная/ Индивидуальная/	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) Кроль на спине: техника плавания, как правильно плавать этим способом, советы для начинающих, нюансы стиля и видео (iplav.com)
Тема 10. Кроль на груди с дыханием	3		Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/	
Тема 11. Кроль на груди в полной координации	3		Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/	
Тема 12. Кроль на спине в полной координации	3		Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
2 класс (34 ч)				
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1		Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Тема 2. Погружение в воду с задержкой дыхания	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Физическая культура: 2-й класс: учебник/А.П. Матвеев. - 14 е изд., стер.- Москва: Просвещение, 2024. - 175, с илл.
Тема 3. Скольжение по воде на плавательной доске	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 4. Скольжение на спине и на груди без поддержки	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 5. Повороты на груди и на спине	2		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 6. Работа ног кролем на груди	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 7. Работа рук кролем на груди	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 8. Работа ног кролем на спине	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 9. Кроль на груди с дыханием	3		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 10. Кроль на груди в полной координации	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 11. Кроль на спине в полной координации	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	

3 класс (34 ч)				
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1		Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 2. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине	6		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 3. Виды современного спортивного плавания: брасс	6		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Плавание брассом - описание стиля во всех деталях: как правильно плавать этим способом на груди, советы и правила, видео с медленной съемкой в бассейне (iplav.com)
Тема 4. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 5. Погружение в воду и всплытие	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 6. Скольжение на воде	5		Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 7. Упражнения в плавании кролем на груди	6		Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4 класс (34 ч)				
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1		Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 2. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)

Тема 3. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 4. Виды современного спортивного плавания: брасс	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 5. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	4		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 6. Погружение в воду и всплытие	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
Тема 7. Скольжение на воде	4		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	
Тема 8. Упражнения в плавании кролем на груди	5		Фронтальная/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа	