ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02676DA000E5B2CEB14903C2BA4D0DA78D
Владелец: АСТРАХАНЦЕВ МАКСИМ ПАВЛОВИЧ
Действителен: с 22.05.2025 до 22.08.2026

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

спортивно – оздоровительной направленности

«Плавание»

для обучающихся 5-6 классов

Разработчик(и):
Учитель физической культуры
Катянина Алина Николаевна

2025 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «Плавание» для 5-6 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы основного общего образования и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории, утвержденными «___» августа 20___ г.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности «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 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.

**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 волонтёрства. |
| 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 |
|---|---|---|---|
| 5 | 1 | 34 | 34 |
| 6 | 1 | 34 | 34 |

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


1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
2. Плавание: учебный курс. – Москва: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016. - URL: https://ro.litres.ru/s-u-mahov/plavanie/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

3. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
4. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
5. Физическая культура: 5 – й класс: учебник/ А.П. Матвеев. _ 13 – е изд., перераб. Москва : Просвещение , 2023. – 144 с.: ил..

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

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
2. Плавание: учебный курс. – Москва: МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016. - URL: https://ro.litres.ru/s-u-mahov/plavanie/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
4. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
5. Физическая культура: 5 – й класс: учебник/ А.П. Матвеев. _ 13 – е изд., перераб. Москва : Просвещение , 2023. – 144 с.: ил.

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

1. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ВФСК ГТО (gto.ru) Режим доступа свободный
2. Плавание: учебный курс. – Москва : МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания", 2016. - URL: https://ro.litres.ru/s-u-mahov/plavanie/.– Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.
3. Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)
4. Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.
5. Физическая культура: 5 – й класс: учебник/ А.П. Матвеев. _ 13 – е изд., перераб. Москва : Просвещение , 2023. – 144 с.: ил.

## 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) |
|---|---|---|
| | **5 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.** | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди | |
| **Тема 5.** | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине | |
| **Тема 6.** | Повороты на груди и на спине | |
| **Тема 7.** | Специальные плавательные упражнения для изучения брасса | |
| **Тема 8.** | Ныряние ногами и головой | |
| **Тема 9.** | Старты в воду | |
| **Тема 10.** | Специальные плавательные упражнения для изучения баттерфляй | |
| | **6 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.** | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди | |
| **Тема 5.** | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине | |
| **Тема 6.** | Повороты на груди и на спине | |
| **Тема 7.** | Специальные плавательные упражнения для изучения брасса | |
| **Тема 8.** | Ныряние ногами и головой | |

| | | |
|---|---|---|
| Тема 9. | Старты в воду | |
| Тема 10. | Специальные плавательные упражнения для изучения баттерфляй | |

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

1. **Личностные образовательные результаты**

В результате изучения внеурочного курса «Плавание» на уровне основного общего образования у обучающегося 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.

**Метапредметные образовательные 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 приемов и способов плавания;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

**Перечень межпредметных понятий**

Абстрактное – одностороннее, простое, неразвитое; сторона, часть целого; противостоит конкретному.

Абстракция – мысленное отвлечение от ряда свойств предметов и отношений между ними; понятие, образуемое в результате отвлечения.

Актуализация – превращение возможностей (потенций) в действительность.

Актуальный – существующий в действительности; противоположное – потенциальный.

Анализ – процедура мысленного разложения целого на составные части; противоположное – синтез.

Аналогия - умозаключение, в котором на основе сходства предметов в одних отношениях делается предположительный вывод об их сходстве в других отношениях; аналогия является источником гипотез.

Вид и род (в логике) – понятия, выражающие отношения между классами предметов; вид как класс входит в род.

Всеобщее – характеристики, присущие всем предметам данного класса; единая основа бесконечного множества явлений; внутренняя сущность явлений, закон их существования и развития.
Доказательство – процесс (метод) установления истины; обоснование истинности того или иного суждения (тезиса).
Закономерность – объективная, повторяющаяся при определенных условиях существенная связь явлений в природе и обществе.
Знак – явление, выступающее в качестве представителя и заместителя других явлений; смысловое значение знака содержит информацию об обозначаемых явлениях.
Знание – результат процесса познания действительности; знаково оформленная система идеальных образов.
Значение и смысл – понятия, фиксирующие обозначаемый знаком класс предметов и информацию о нем.
Категория – предельно общее, фундаментальное понятие философии.
Качество – то, что характеризует природу вещи, ее принадлежность к определенному классу предметов.
Класс (логический) – понятие, обозначающее множество предметов, удовлетворяющее каким-либо условиям или признакам.
Метод – путь исследования, способ достижения цели, совокупность приемов и операций практического и теоретического освоения действительности.
Понятие – форма логического мышления, образ, фиксирующий общие и существенные признаки и свойства предметов и явлений и отношения между ними.
Проблема – объективно возникающий в ходе развития познания вопрос или целостный комплекс вопросов, решение которых представляет существенный практический или теоретический интерес.
Система – совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях между собой и образующих определенную целостность, единство.
Структура – неотъемлемый атрибут всех реально существующих объектов и систем.
Структура – строение и внутренняя форма организации системы, выступающая как единство устойчивых взаимосвязей между ее элементами, а также законов данных взаимосвязей.
Язык – система знаков, служащая средством человеческого общения, мышления и выражения.

**Перечень универсальных учебных действий**, разделённых на коммуникативные, познавательные и регулятивные.

В результате изучения курса внеурочной деятельности у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.
У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:
- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**
- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.
У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**
- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время занятий
- самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## 2. Образовательные результаты внеурочного курса.

- 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 по плаванию.

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

Темы исследовательский работ по разделу «Плавание»

1. Плавание – путь к здоровью
2. Заслуженные плавцы в Иркутской области
3. Формирование здоровой осанки на занятиях плаванием
4. Больше чем просто плавание
5. Развитие дыхательной системы у обучающихся на занятиях плаванием

**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[24] | Формы проведения занятий | ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы |
|---|---|---|---|---|
| **5 класс** | | | | |
| **Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий на занятиях плаванием**<br>1. Знания о физической культуре (Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей)<br>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) |
| **Тема 2.**<br>**1. Упражнения на дыхание и освоение с водой**, передвижение по воде (выдох в воду, скольжение, поплавок, стрелочка)<br>2. Подвижные игры на воде «Пузыри»<br>3. «Назови слово» | 3 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 3.**<br>**Погружение в воду с задержкой дыхания**<br>Общеразвивающие упражнения на суше, Упражнения с дыханием | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Подвижные игры на воде «Собери камешки», «Ванька – встанька», «Слушай» | | | | Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 4.**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди**<br>- общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при кроле на груди<br>- дистанции 50 метров (кроль на груди) | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br><br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 5. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине**<br>- общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при кроле на спине<br>- дистанции 50 метров (кроль на груди) | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Кроль на спине: техника плавания, как правильно плавать этим способом, советы для начинающих, нюансы стиля и видео (iplav.com) |
| **Тема 6. Повороты на груди и на спине**<br>- общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде<br>- виды поворотов<br>- простой закрытый<br>- простой открытый<br>- Маятник<br>- Сальто в кроле на спине<br>- Сальто поворот в кроле на груди<br>Подвижные игры в воде на закрепление техники поворотов | 3 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема 7.**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения брасса**<br>- общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при брассе<br>Подвижные игры для закрепления техники брасса<br>дистанции 25,50 метров (кроль на груди) | 5 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с.<br>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 8 Ныряние ногами и головой**<br>- Общеразвивающие и специальные упражнения<br>- виды ныряния<br>- прыжок ногами в воду<br>- нырок в воду без опоры<br>- ныряние головой<br>- нырок в длину<br>Подвижные игры в воде | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 9**<br>**Старты в воду**<br>- Общеразвивающие и специальные упражнения<br>- стартовая позиция на тумбочке (варианты)<br>- техника прыжка<br>- траектория полета<br>- вхождение в воде<br>- Эстафеты и подвижные игры в воде | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 10**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения баттерфляй**<br>общеразвивающие упражнения на суше и в воде | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при баттерфляе<br>- проплывание дистанции 25 м., 50 м. | | | | |
| **Зачетная работа**<br>(дистанция 50 метров на время) | 1 | | Фронтальная, индивидуальная | |
| **6 класс** | | | | |
| **Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий на занятиях плаванием**<br>2. Знания о физической культуре (Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей)<br>3.Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 1 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) |
| **Тема 2.**<br>**1. Упражнения на дыхание и освоение с водой**, передвижение по воде (выдох в воду, скольжение, поплавок, стрелочка)<br>2. Подвижные игры на воде «Пузыри», «Назови слово» | 3 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 3.**<br>**Погружение в воду с задержкой дыхания**<br>Общеразвивающие упражнения на суше, Упражнения с дыханием<br>Подвижные игры на воде «Собери камешки», «Ванька – встанька», «Слушай» | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 4.**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения техники выполнения кроля на груди** | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| - общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при кроле на груди<br>- дистанции 50 метров (кроль на груди) | | | | Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 5. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля спине**<br>- общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при кроле на спине<br>- дистанции 50 метров (кроль на груди) | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Кроль на спине: техника плавания, как правильно плавать этим способом, советы для начинающих, нюансы стиля и видео (iplav.com) |
| **Тема 6. Повороты на груди и на спине**<br>- общеразвивающие и специальные упражнения на суше и в воде<br>- виды поворотов<br>- простой закрытый<br>- простой открытый<br>- Маятник<br>- Сальто в кроле на спине<br>- Сальто поворот в кроле на груди<br>Подвижные игры в воде на закрепление техники поворотов | 3 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 7.**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения брасса**<br>- общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при брассе | 5 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Подвижные игры для закрепления техники брасса<br>дистанции 25,50 метров (кроль на груди) | | | | 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 8 Ныряние ногами и головой**<br>- Общеразвивающие и специальные упражнения<br>- виды ныряния<br>- прыжок ногами в воду<br>- нырок в воду без опоры<br>- ныряние головой<br>- нырок в длину<br>Подвижные игры в воде | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 9**<br>**Старты в воду**<br>- Общеразвивающие и специальные упражнения<br>- стартовая позиция на тумбочке (варианты)<br>- техника прыжка<br>- траектория полета<br>- вхождение в воде<br>- Эстафеты и подвижные игры в воде | 2 | | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru)<br>Физическая культура 5 – 7 классы. Учебник для общеобразовательный организаций/[М.Я. Виленский и др. ] под редакцией М.Я. Виленского Лях В.И. - М.: Просвещение, 2019 - 239 с. |
| **Тема 10**<br>**Специальные плавательные упражнения для изучения баттерфляй**<br>общеразвивающие упражнения на суше и в воде<br>- техники движения рук<br>- техника работы ног<br>- дыхание при баттерфляе<br>- проплывание дистанции 25 м., 50 м. | 5 | 1 | Групповая, фронтальная | Российская электронная школа Режим доступа свободный (resh.edu.ru) |