

Приложение к ООП НОО и ООО (ФГОС НОО и ООО)
МБОУ г.Иркутска СОШ № 55

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

Утверждена
приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ № 55
от 30.08.2024 г. № 01-09-153

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

для учащихся 3-8 классов

ПЛАВАНИЕ

Уровни обучения: начальное и основное общее образование

Учитель: Толстокоров К.А.
учитель физической культуры

ИРКУТСК 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

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

Программа по курсу внеурочной деятельности представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании курсу внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации курс рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность курса определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-

ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение курса заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне внеурочной деятельности основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания курса, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей курса по «плавание», придания ей личностно значимого смысла, содержание курса представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание курса представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад курса в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным курсом и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов:

30 часов в общем; в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

В курсе учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

Актуальность и практическая значимость программы курса внеурочной деятельности «Плавание» заключается в том, что учащиеся 3-8 классов имели возможность заниматься плаванием во время внеурочной деятельности. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель курса внеурочной деятельности «Плавание» - способствовать овладению жизненно необходимого навыка плавания, формирование привычки здорового образа жизни.

Основные задачи курса внеурочной деятельности «Плавание»:

- Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
- Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
- Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
- Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
- Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
- Воспитывать морально-этические и волевые качества
- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.

Место курса внеурочной деятельности «Плавание» в образовательной программе :

Программа курса рассчитана на 3-5 класс 68 часа, 6-8 класс 34 часа, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе группы, состоящей из обучающихся 3–8 классов. Программа является содержательным и методическим ориентиром для составления педагогами курса и их реализации во внеурочной деятельности. Предложенные в программе элементы содержания и алгоритм деятельности обучающихся могут быть конкретизированы (детализированы или обобщены) с учетом образовательных потребностей состава учебной группы. Программа

курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных. Курс носит физкультурно-оздоровительную и гражданско-патриотическую направленность.

Формы проведения занятий курса «Плавание»: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный

Формы подведения итогов реализации программы курса :

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

3 класс. Теория. Основы знаний. 1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах. 2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Основные требования к местам купания в летний период..Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены. Освоение водной среды. 1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта. 2. Дыхательные упражнения в воде. В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрывать рот и надуть щеки),

погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду). 3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании. Спортивный способ «Кроль на спине». Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание). Выполнение их в воде. После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками. Движения руками. На суше. В воде. Способ плавания «Кроль на груди» Движения ногами начинают осваивать также на суше. Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне. В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду. 4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Подвижные игры в воде .

4 класс. Теория. Основы знаний. 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий. Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период. 2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах. 3. Техника выполнения плавательных движений способом

«Кроль на спине». 4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди». Освоение водной среды. Практические знания. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием. Упражнения на суше. Упражнения в воде. Упражнения на всплытие и расслабление: Дыхательные упражнения в воде. Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде. Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде. 5. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

5 класс. Теория. Основы знаний. 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. 2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне. 3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди». - Техника движений ног, рук. - Положение тела: - Положение головы и дыхание: - Общая координация движений: Практические знания 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения. Данная часть практических знаний используется из программного материала 3 — 4 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов. 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»: 3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие

совершенствованию техники плавания: Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

- Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне. Правила гигиены учащихся в бассейне. Упражнения для правильного входа в воду и выхода из воды.
- Техника плавания кролем на груди. Кроль - самый быстроходный способ плавания. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.
- Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду— позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди. .
- Техника плавания брассом. Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении, транспортировке пострадавшего и т.д.
- Техника плавание баттерфляй. Баттерфляй самый энерго-затрачиваемый, характерная особенность стиля заключается в сложности координаций движений.
- Прикладное плавание: особенность этой деятельности заключается в том, что это общие понятие для различных видов деятельности в воде, таких как ныряние, преодоления водных преград, транспортировка грузов на воде и т.д.
- Игровая деятельность: разучивание различных игр (водное поло, разучивание различных версий догонялок), а также составление сюжета и правил своих игр.

6 класс. Теоретические знания. 1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. 2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых

водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне. 3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди». -Техника движений ног: -Техника движений рук: -Положение головы и дыхание: -Общая координация движений: Практические знания 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения. Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов. 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»: 3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

7 класс. Теоретические знания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди». -Техника движений ног: -Техника движений рук: -Положение головы и дыхание: -Общая координация движений: Практические знания 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения. 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль

на спине»: 3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

8 класс. Теоретические знания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди». -Техника движений ног: -Техника движений рук: -Положение головы и дыхание: -Общая координация движений: Практические знания 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения. 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»: 3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять

положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы). Ученик получит возможность научиться
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные

- усвоение техники плавания разными стилями (на груди, на спине).
- знание о фактах истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования 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**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать плавание как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности

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 в воде по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её 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 упражнения с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля;

разрабатывать и следовать сценарию подвижной игры в воде самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения в воде;

Тематическое планирование:

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		
	4.2 Специальная техническая подготовка		
Общее количество часов			

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		
	4.2 Специальная техническая подготовка		

Общее количество часов	
-------------------------------	--

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		
	4.2 Специальная техническая подготовка		
	Общее количество часов		

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		

	4.2 Специальная техническая подготовка		
	Баттерфляй		
	5.1 Основы знаний		
	5.2 Специальная техническая подготовка		
Общее количество часов			

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		
	4.2 Специальная техническая подготовка		
	Баттерфляй		
	5.1 Основы знаний		
	5.2 Специальная техническая подготовка		
	Прикладное Плавание		
	6.1 Основы знаний		
	6.2 Специальная техническая подготовка		
Общее количество часов			

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронный ресурс
	Общая физическая подготовка		
	Кроль:		
	2.1 Основы знаний		
	2.2 Специальная техническая подготовка		
	Брасс:		
	3.1 Основы знаний		
	3.2 Специальная техническая подготовка		
	Кроль на спине:		
	4.1 Основы знаний		
	4.2 Специальная техническая подготовка		
	Баттерфляй		
	5.1 Основы знаний		
	5.2 Специальная техническая подготовка		
	Прикладное Плавание		
	6.1 Основы знаний		
	6.2 Специальная техническая подготовка		
Общее количество часов			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-4-й класс: учебник, 1-4 класс/Лях В.И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник, 5 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6-7-е классы: учебник, 6-7 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8-9-е классы: учебник, 8-9 классы/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Теория и методика обучения базовым видам спорта.
Плавание./ Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В., Издательство:
"Академия"

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Теория и методика физической культуры и спорта Л. П. Матвеев;
Мышцы в спорте. Анатомия. Физиология. Тренировка. Й. М. Йегер , К
Крюгер

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>