Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 154 Приморского района Санкт-Петербурга
197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2, строение 1
http://school154.ru/

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ школы № 154
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол № 19 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы № 154
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 № 283-од

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 3060A8795E368CEB6ECD0826BA0B1ED3
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна
Действителен с 12.08.2022 по 05.11.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеразвивающей программы

«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Направленность: *физкультурно -спортивная*

Возраст обучающихся: *7-14 лет*

Срок реализации программы:
Образовательная программа реализуется в период
с 01.10.2023г по 31.05.2024г

Авторы (составители) программы: *«Спортивно-оздоровительное плавание»*

ФИО: *Хамидулин Роман Вячеславович*
Корниенко Олег Анатольевич
Должность: *педагоги дополнительного образования*

Санкт-Петербург - 2023

Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

ДОП формируются с учетом части 9 статьи 2 Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения (1 год - 68 академических часов). Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Цель программы

- формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи:

Обучающие:

1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Способствовать овладению способов плавания брасс, дельфин;
5. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
6. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Содержание программы:

1. Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда.

Инструктаж по охране труда

Теория

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна. Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п). Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или иное негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом. Правила техники безопасности в воде.

2. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на спине
Практика
Положение тела в воде, скольжение, движения ногами кролем на спине с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, плавание кролем на спине в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

3. Изучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди
Практика
Скольжение, движения ногами кролем на груди с различным положением рук, согласование гребковых движений руками с дыханием, положение тела и головы при вдохе, плавание кролем на груди в полной координации с выполнением поворотов и постепенным увеличением дистанции.

4. Имитационные и подготовительные упражнения
Практика
Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Движения ног брассом разучивают в положении сидя на полу: медленно подтянуть ноги и развернуть стопы; выполнить толчок через стороны, соединить ноги и вытянуть их на полу; сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

5. Брасс. Освоение техники плавания
Теория
Сформировать представление и рассмотреть особенности способа плавания брасс, используя видеоматериал, учебные пособия.
Практика
Упражнения для изучения движений ног.
Упражнения для изучения движений рук и дыхания.
Упражнения для изучения общего согласования движений.

6. Дельфин. Освоение техники плавания
Теория
Сформировать представление о способе плавания дельфин и рассмотреть о, используя видеоматериал, учебные пособия.
Практика
Упражнения для изучения движений ног.
Упражнения для изучения движений рук и дыхания.
Упражнения для изучения общего согласования движений.

7. Техника выполнения поворотов
Теория
Техника поворотов в различных стилях плавания. Обзор техники простейших поворотов в кроле на груди и в кроле на спине (закрытый, открытый, плоский поворот). Обзор техники поворотов в брассе и баттерфляе (поворот маятником).
Практика
Простой открытый и закрытый повороты являются наименее сложными по технике выполнения.
1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», движения ногами кролем на груди и первые гребковые движения руками.

3. Упражнения на изучение фазы касания (одной рукой) с места с наплыва.
4. Упражнения на изучение фазы вращения на задержке дыхания.
5. Выполнение простого закрытого поворота. Самостоятельное выполнение обучаемыми «проблемной» фазы, с последующим слитным выполнением простого закрытого поворота. Выполнение поворотов с касанием рукой бортика, с разворотом и отталкиванием двумя ногами на спине и на груди (в положении «Стрелочка») Упражнения для изучения плоского поворота.
1. Выполнение поворота по частям: касание, группировка, вращение, постановка ног, скольжение.
Выполнение поворота «маятником» в брассе и баттерфляе.
1. Упражнения на изучение фазы отталкивания: погружение, группировка, постановка ног на бортик, отталкивание.
2. Упражнения на изучение фазы скольжения и первых плавательных движений: «стрелочка», первые гребковые движения руками.
3. Упражнения на изучение фазы касания (двумя руками) с места с наплыва.
4. Выполнение поворота «маятником»

8. Комплексное плавание
Практика
Чередование способов плавания на дистанции в определённой последовательности дельфин, спина, брасс, кроль).
Особенности выполнения поворотов при смене способов.
Особенности выполнения поворотов при смене способов.

9. Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем.
Теория
Техника и порядок выполнения старта. Исходное положение пловца при выполнении старта. Старт при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем. Вход в воду после старта и дальнейшее положение корпуса пловца. Стартовые команды.
Практика
Выполнение старта при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем. Стартовый прыжок с тумбочки (применяется при плавании способами кроль на груди, брасс и баттерфляй).
1. Упражнения, сидя на бортике бассейна из различных исходных положений.
2. Упражнения, стоя на бортике бассейна из различных исходных положений. Старт из воды применяется при плавании способом кроль на спине.
1. Упражнения для изучения старта из воды, стартовые команды.

10. Контрольные нормативы
Контрольные испытания имеют цель выявления динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы. Плавание кролем на груди, кролем на спине на время, брассом в полной координации; движения ногами дельфином.

11. Эстафеты.
Практика
Проведение эстафетного плавания среди детей группы. Формирование команды. Изучение способов передачи эстафеты в плавании. Эстафета – совокупность командно – спортивных дисциплин, в которой участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

12. Игры на воде. Свободное плавание

Практика

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятия в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий. Знакомство с правилами игры в водное поло. Способы передвижения с мячом, передачи мяча, гребковые движения ногами, разучивание «стойки ватерполиста».

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные:

1. Значение плавания в жизни человека;
2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Владение техникой плавания способами брасс, кроль на груди и спине;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа. Опрос
2	Кроль на спине. Изучение и совершенствование техники	11	11		Наблюдения педагога. Исправление ошибок
3	Кроль на груди. Изучение и совершенствование техники	11	11		Указания. Исправление ошибок
4	Имитационные и подготовительные упражнения	4	4		Разбор по элементам
5	Брасс. Освоение техники плавания	11	10	1	Разбор по частям

6	Дельфин. Освоение техники плавания	11	10	1	Оценка действий
7	Выполнение поворотов в плавании	3	3		Оценка действий
8	Комплексное плавание	3	3		Наблюдение. Исправление ошибок
9	Выполнение стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем	3	3		Анализ результата
10	Контрольные нормативы	3	3		Мониторинг
11	Эстафетное плавание	2	2		Оценка действий
12	Игры на воде. Свободное плавание	5	5		Соблюдение правил безопасности
ИТОГО		68	65	3	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2023	31.05.2024	34	68	2 акад. часа2 раза в неделю

Оценочные и методические материалы

Контроль результативности обучения осуществляется в виде входного контроля (оценивается наличие/отсутствие навыков плавания), промежуточного контроля в конце полугодия и итогового контроля в конце обучения по программе. Также к оценочным материалам можно отнести самоконтроль, а также взаимоконтроль внутри группы.

К формам подведения итогов относятся: открытые занятия для родителей, соревнования в рамках группы.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.
Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестан-	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный		дартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	

Методы и приёмы:
1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь
5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Перечень материально-технического обеспечения:
1. Для проведения занятий используется большой бассейн 25 метров, 4 дорожки, глубина 1.20м. - 1.80 м.
2. Малая чаша бассейна 10м.-6м., глубиной 0.6-0.8м.
3. Инвентарь:
- Аквапалка (нудлс)
- Плавательные доски
- Надувные круги
- Мячи
- тонущие тактильные кольца
- Свисток, секундомер
- Страховочный пояс
- Калабашки
- Лопатки для рук разного размера
- Обручи плавающие (горизонтальные)
- Круг спасательный
- Разделительная волногасящая дорожка
-Термометр для воды
-Шест пластмассовый
-Часы-секундомер (настенные)
-Термометр комнатный

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1	02.10-06.10	1	Вводное занятие, техника безопасности. История плавания. Опрос по техники безопасности в бассейне. Проверка плавательной подготовки.
2	02.10-06.10	1	Краткая характеристика свойств воды. Передвижения в бассейне вдоль бортика, правым, левым боком, спиной. Изучение задержки дыхания, выдохов в воду, погружений с опорой о бортик.

3	09.10-13.10	1	Изучение скольжения на груди, на спине с опорой с различными исходными положениями рук. Изучение лежания на воде с опорой.
4	09.10-13.10	1	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания
5	16.10-20.10	1	Изучение скольжения на груди, на спине с подвижной опорой с различными исходными положениями рук.
6	16.10-20.10	1	Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.
7	23.10-27.10	1	Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.
8	23.10-27.10	1	Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием.
9	30.10-03.11	1	Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.
10	30.10-03.11	1	Изучение движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
11	06.11-10.11	1	Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с произвольным дыханием.
12	06.11-10.11	1	Закрепление движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
13	13.11-17.11	1	Ознакомление с техникой гребка в кроле на груди и в кроле на спине
14	13.11-17.11	1	Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с неподвижной опорой.
15	20.11-24.11	1	Изучение гребка руками в кроле на груди и в кроле на спине с подвижной опорой.
16	20.11-24.11	1	Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине.
17	27.11-01.12	1	Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
18	27.11-01.12	1	Изучение гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
19	04.12-08.12	1	Изучение согласования движения рук и ног в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием с подвижной опорой.
20	04.12-08.12	1	Изучение согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.
21	11.12-15.12	1	Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.
22	11.12-15.12	1	Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.
23	18.12-22.12	1	Изучение движения ног брассом и баттерфляем с неподвижной опорой. Изучение имитационных и подводящих упражнений.
24	18.12-22.12	1	Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием.

25	25.12-29.12	1	Изучение движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
26	25.12-29.12	1	Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием.
27	08.01-12.01	1	Ознакомление с техникой гребка брассом и баттерфляем.
28	08.01-12.01	1	Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с неподвижной опорой.
29	15.01-19.01	1	Изучение гребка руками брассом и баттерфляем с подвижной опорой.
30	15.01-19.01	1	Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфлем.
31	22.01-26.01	1	Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок.
32	22.01-26.01	1	Изучение гребка руками с подвижной брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок.
33	29.01-02.02	1	Закрепление движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с произвольным дыханием.
34	29.01-02.02	1	Закрепление гребка руками с подвижной опорой брассом и баттерфляем с дыханием на 3 гребок.
35	05.02-09.02	1	Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.
36	05.02-09.02	1	Изучение согласования движения рук и ног брассом и баттерфляем с дыханием с подвижной опорой.
37	12.02-16.02	1	Изучение согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры.
38	12.02-16.02	1	Закрепление согласования движения рук брассом и баттерфляем с дыханием без опоры.
39	19.02-23.02	1	Контрольные нормативы
40	19.02-23.02	1	Изучение техники выполнения «плоского поворота» при плавании кролем.
41	26.02-01.03	1	Изучение техники выполнения «закрытого поворота» в кроле, «плоского поворота» при плавании на спине.
42	26.02-01.03	1	Изучение техники выполнения поворота «маятником» при плавании брассом и баттерфляем.
43	04.03-08.03	1	Контрольные нормативы
44	04.03-08.03	1	Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала.
45	11.03-15.03	1	Комплексное плавание. Последовательность способов
46	11.03-15.03	1	Комплексное плавание с выполнением поворотов
47	18.03-22.03	1	Комплексное плавание. Увеличение дистанции.
48	18.03-22.03	1	Изучение спада в воду из различных исходных положений с низкого бортика. Изучение исходного стартового положения при выполнении старта на спине
49	25.03-29.03	1	Изучение старта с тумбочки с различных исходных положений, повторение старта на спине.
50	25.03-29.03	1	Изучение фазы отталкивания, фазы полета, входа вводу и скольжения подводой с низкого бортика. Изучение фазы полета и скольжения под водой.
51	01.04-05.04	1	Контрольные нормативы
52	01.04-05.04	1	Эстафетное плавание. «Весёлые эстафеты»

53	08.04-12.04	1	Эстафетное плавание. «Весёлые эстафеты»
54	08.04-12.04	1	Игровое занятие, связанное с тематикой пройденного материала.
55	15.04-19.04	1	Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
56	15.04-19.04	1	Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
57	22.04-26.04	1	Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
58	22.04-26.04	1	Совершенствование гребка руками с подвижной опорой в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием 3:3, 5:5.
59	29.04-03.05	1	Совершенствование движения ног в кроле на груди и на спине с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
60	29.04-03.05	1	Совершенствование согласования движения рук в кроле на груди и в кроле на спине с дыханием без опоры.
61	06.05-10.05	1	Контрольные нормативы
62	06.05-10.05	1	Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.
63	13.05-17.05	1	Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
64	13.05-17.05	1	Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.
65	20.05-24.05	1	Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с заданным ритмом дыхания.
66	20.05-24.05	1	Совершенствование движения ног брассом и баттерфляем с подвижной опорой с задержкой дыхания подсчет.
67	27.05-31.05	1	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт
68	27.05-31.05	1	Игровое занятие , связанное с тематикой пройденного материала.

Список литературы для учителей

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
12. Турманидзе В.Г. Физическая культура. V-XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
2. И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Список Интернет-ресурсов

www.minsport.gov.ru
www.gto
http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/
https://vk.com/public193853273
https://russwimming.ru/
http://ussr-swimming.ru/
http://swim-video.ru/
http://swim-ussr.narod.ru/
http://openwaterswimmer.blogspot.com/