Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2
Василеостровского района
Санкт – Петербурга

«ПРИНЯТО»	«УТВЕРЖДАЮ»
Педагогическим советом	Директор ГБОУ СОШ № 2
ГБОУ СОШ № 2	Поздняков Е.В.
Протокол № 12	Приказ № 84
От 15.05.2026 года	От 15.05.2026 года

Рабочая программа

По внеурочной деятельности: «Плавание»

Направление: спортивно-оздоровительное

5 класс

Санкт-Петербург

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности для 5 классов на 2026-2027 учебный год по предмету «Плавание» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, концепции общефизического развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования.

Данная программа разработана на основе следующих методических материалов:

1. Карпенко Е. Н., Плавание: игровой метод обучения [Текст]/ Е.И. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан.-М.: Олимпия Пресс, 2006. 48с.
2. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст] /В.С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 1989 -96 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. Усоверш [Текст]./Н.Ж. Булгакова.-М.:Б.и.- 1980.- 40с
4. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 книгах / под общ. ред. В.Н. Платонова. - Москва: Советский спорт, 2012. - Книга 2. - 543 с.
5. Плавание: учебник / под общей редакцией Булгаковой Н.Ж.; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма .- Москва: ИНФРА-М, 2021.- 289 с.: ил.

Программа включает в себя теоретические и практические занятия в бассейне, ознакомление с техникой безопасности, обучение двигательным навыкам в воде и совершенствование техники плавания, то есть воспитание и развитие физических качеств. Программа «Плавание» направлена на формирование навыка – умения держаться на воде, научиться плавать и

усовершенствовать технику плавания, с учетом возрастных и физических особенностей обучающихся.

Цель программы: формирование у обучающихся 5 классов основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, овладение базовыми навыками плавания, усовершенствование техники плавания и безопасного поведения на воде.

Задачи программы:

• Образовательные:

Ознакомление с техникой безопасности и правилами поведения в бассейне. Обучение базовым навыкам освоения с водой (правильное дыхание, погружение, выдох в воду, лежание и скольжение); обучить технике плавания кролем на груди и на спине в полной координации.

• Развивающие:

Развитие физических качеств (координация, гибкость, выносливость, сила), а также развитие двигательных способностей в водной среде; способствовать закаливанию организма.

• Воспитательные:

Воспитание дисциплинированности, смелости, целеустремлённости. Навыки коллективного взаимодействия, социализации с одноклассниками и учителем. Формирование осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

Принципы построения программы:

- систематичность;

- последовательность;

- доступность;

- индивидуализации;

- наглядность;

-сознательности и активности;

-постепенная нагрузка.

Содержание программы предполагает решение следующих задач:

-Ознакомить с техникой безопасности и правилами поведения в бассейне, а также на открытых водоёмах;

-Реализовывать дифференцированный подход к обучению и развитию индивидуальных возможностей каждого ребёнка;

- Воспитывать морально-волевые качества;

- Развивать физические качества;

-Формировать интерес к занятиям и здоровому образу жизни.

Цели программы:

- создание на практике условий для понимания важности соблюдения правил и техники безопасности в бассейне.
- создание на практике условий для понимания важности поддержания активности.
- формирование спортивно-оздоровительных, морально-волевых, личностных, коммуникативных и познавательных умений.
- знакомство учащихся с базовыми навыками и двигательными умениями на воде.
- Ознакомить с инвентарём.
- Научить плавать стилем «Кроль на груди в полной координации»
- Научить плавать «Кроль на спине в полной координации»
- Научить пронырывать на задержке дыхания и прыгать с тумб.
- Закрепить приобретённые навыки в условиях школьного бассейна.

- Провести контрольно-соревновательный заплыв.

Формы организации занятий:

- Устный опрос по ТБ;
- Рисунки/кроссворды по правилам поведения в бассейне;
- Тренировочные занятия;
- Эстафеты;
- Игровые занятия;
- Практика;
- Зачёт по дистанции;
- Соревновательные занятия;

Ценностные ориентиры содержания занятий

Содержание программы курса «Плавание» создаёт возможность для воспитания физически активного, уверенного в себе ребёнка, который осваивает жизненно важный навык, учится безопасно взаимодействовать с водой и готов к дальнейшему совершенствованию техники в разных стилях плавания. Обучающиеся овладеют основами самостоятельного выполнения базовых действий в воде: скольжение, дыхание, координация движений, ориентирование в бассейне.

Программа курса будет способствовать созданию условий для использования полученных умений не только на занятиях в бассейне, но и в реальных ситуациях — на пляже, в открытой воде, при отдыхе у водоёма. Содержание внеурочных (а также учебных и секционных) занятий поможет школьнику уверенно чувствовать себя в воде: понимать правила безопасности,

выбирать подходящие упражнения по своим возможностям, оценивать свои успехи и видеть прогресс.

В программу включены занятия организационно-методического и игрового характера, которые познакомят начинающего пловца с инвентарём (доска, колобашка, нудл, ласты), с правилами поведения в бассейне и с базовыми терминами (старт, поворот, скольжение, гребок, дыхание). Это обогатит его двигательный опыт и эрудицию в сфере физической культуры, сформирует привычку к регулярным занятиям и осознанному отношению к своему здоровью. Программа предмета «Плавание» рассчитана на обучающихся 10-11 летнего возраста, 33 часа в год, 1 час в неделю.

Планируемые результаты

В результате освоении программы курса «Плавание» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования:

• Осознавать влияние плавания и физических упражнений на организм, роль занятий в укреплении здоровья, закаливании и развитии физических качеств;

• Иметь представления о видах и стилях, знать их сходства и различия;

• Осознавать значение безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах;

• Умение применять знания и навыки в разных ситуациях (соревнования, эстафеты, безопасные развлечения в воде)

Регулятивные умения:

• Уметь выполнять плавательные упражнения с использованием инвентаря (плавательная доска, колобашка, ласты, нудлы и др.), контролируя технику движений;

• Уметь самостоятельно выполнять плавательные задания на уроке, проявляя дисциплину, волевые качества и ответственное отношение к освоению техники плавания;

• Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении плавательных упражнений и игровых заданий, проявляя уважительное отношение к товарищам;

• Уметь оценивать собственные результаты выполнения плавательных упражнений по заданным критериям: техника движений, соблюдение темпа и дистанции, безопасность действий.

Познавательные учебные умения:

• Умеет выявлять существенные признаки правильной техники плавания (положение корпуса, ритм дыхания, амплитуда гребка, темп проплыва) и соотносить собственные движения с эталонным образцом (показ педагога, видеофрагмент), фиксируя расхождения по заданным критериям;

• Умение устанавливать причинно-следственные связи между элементами техники и итоговым результатом (чувствовать, как конкретная ошибка влияет на скорость и экономичность плавания)

• Ориентироваться в бассейне (определение границы своей дорожки, глубину воды по визуальным и тактильным ориентирам, безопасная дистанция до впереди плывущего, своевременная реакция на сигналы педагога)

• Уметь анализировать потенциально опасные ситуации на воде (скользкий бортик, ныряние в неглубокой зоне, отсутствие присмотра) и формулировать алгоритм действий для каждой из них на основе изученных правил;

• Соблюдение правила личной гигиены при посещении бассейна;

Коммуникативные учебные умения:

•Внимательно слушать педагога, не отвлекаясь на другие факторы;

•Соблюдать технику безопасности правила поведения в бассейне;

• Проявлять целеустремлённость в освоении техники плавания;

• Принимать участие в эстафетах и игровых заданиях во время урока;

Контроль и оценка планируемых результатов:

Требования к результатам обучения по программе курса:

к концу обучения учащиеся должны знать:

-техника безопасности и правила поведения в бассейне;

- техника безопасности и правила поведения на открытых водоёмах;

- виды плавания;

-стили плавания;

-краткую общую информацию о виде спорта «плавание»;

К концу обучения учащиеся должны уметь:

- внимательно слушать и ответственно выполнять задания;

-правильно дышать в воде во время упражнений;

-владеть техникой способом плавания «кроль на груди в полной координации»

-владеть техникой способом плавания «кроль на спине в полной координации»

-выполнение прыжка с бортика с проплывом под водой на задержке дыхания;

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тематика занятий	Содержание деятельности	Кол-во	Планируемые результаты		Деяте уча
						Освоение предметных знаний (базовые понятия)	УУД	
1.			Ознакомление с уроком "Плавание"	Первое посещение теоретического урока. Знакомство с	1	Обучающийся будет владеть информацией, что его ждёт на	**<u>Познавательные УУД</u>: ученик учится ориентироваться в терминологии (вдох, выдох, скольжение),**	Перед впечат от услыш своим

				педагогом и уроком.		уроке «плавание».	**понимать правила безопасности** **<u>Коммуникативные УУД</u>** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре. **3.** Умение выражать свои мысли. **<u>Регулятивные УУД</u>:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем 2. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **<u>Личностные УУД</u>** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	слова ответ вопро содер
2.			Техника безопасности и правила поведения в бассейне	Ознакомление с ТБ и правилами поведения в бассейне.	1	Обучающийся будет знать ТБ и правила поведения в бассейне.	**<u>Познавательные УУД</u>:** Ученик учится моделировать правила безопасного поведения в бассейне **<u>Коммуникативные УУД</u>** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). **2.** Умение выражать свои мысли. 3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в группах и парах **<u>Регулятивные УУД</u>:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем **<u>Личностные УУД</u>** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Перед впеча от услыш своим слова ответ вопро содер
3.			Техника безопасности и правила поведения на	Ознакомление с ТБ и правилами поведения на	1	Обучающийся будет знать ТБ и правила поведения на	**<u>Познавательные УУД</u>:** Ученик учится моделировать правила	Перед впеча от услыш

			открытых водоёмах	открытых водоёмах		открытых водоёмах.	безопасного поведения в бассейне. **Коммуникативные УУД** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). **2.** Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	своим словам ответы вопро содерж
4.			Самостоятельная работа по теме: "Техника безопасности и правила поведения в бассейне"	Выполнение самостоятельного задания по пройденному материалу	1	Обучающийся выполнит самостоятельную работу по пройденной теме, проверит свои знания.	**Познавательные УУД:** 1. Ученик ищет и отбирает нужную информацию из пройденного материала. **Коммуникативные УУД** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Перед впечат от услыш своим словам ответы вопро содерж
5.			Ознакомление с водными видами спорта	Изучение водных видов спорта	1	Обучающийся познакомится с водными видами спорта	**Познавательные УУД:** 1.Осознанно строить свое высказывание в устной форме. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты. **Коммуникативные УУД** 1.Вступать в диалог (отвечать на вопросы,	Поним основ содерж текста переда впечат от услыш своим словам

							задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре. 3. Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем 2. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	
6.			Творческая работа по теме: "Техника безопасности и правила поведения в бассейне"	Выполнение творческой работы	1	Обучающийся получит возможность проявить своё творчество по пройденному материалу	**Познавательные УУД:** 1.проявить творческий потенциал. 2.Осознанно строить свое видение в художественной форме. **Коммуникативные УУД** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. 3. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы. **Регулятивные УУД:** 1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **Личностные УУД** 1. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж
7.			Основные виды и стили плавания	Изучение основных видов и стилей в плавании.	1	Обучающийся в совместной деятельности с учителем получит	**Познавательные УУД:** 1.Осознанно строить свое высказывание в устной форме.	Поним основ содерж текста переда

						возможность узнать виды и стили плавания.	2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты. **Коммуникативные УУД** 1.Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре. 3. Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем 2. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	впечат от услыш своим словам
8.			Устный опрос по теме: "Основные виды и стили плавания"	Проведение опросника.	1	Обучающийся ответит на устные вопросы по пройденному материалу.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно строить свое высказывание в устной форме. **Коммуникативные УУД** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 2. Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Перед впечат от услыш своим словам ответы вопро содерж
9.			Контрольная работа по пройденному материалу: "ТБ в	Написание контрольной работы .	1	Обучающийся получит возможность проявить свои	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно строить свое высказывание в письменной форме.	Выпол задани Расска своих

			бассейне и на открытых водоёмах, Стили и виды плавания"			знания по пройденному материалу.	**Коммуникативные УУД** 1. Размышлять на пройденные темы 2. Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	впечат Перед впечат от выпол задани ответь вопро содерж
10			Ознакомление с бассейном, повторение ТБ	Знакомство с бассейном, повторение ТБ.	1	Обучающийся познакомится с территорией бассейна, душевой и т.д. А также вспомним ТБ	**Познавательные УУД:** 1.Осознанно строить свое высказывание в устной форме. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; **Коммуникативные УУД** 1. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). **2.** Умение выражать свои мысли. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Расска своих впечат Перед впечат от услыш своим слова ответь вопро содерж

11.			Обучение правильному дыханию и скольжению в воде на груди и на спине	Проплыв в скольжении, дыхание в воду	1	Обучающийся будет учиться скольжению в воде и научится правильно дышать в воде	**Познавательные УУД:** 1.Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; **Коммуникативные УУД** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем 2. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж
12.			Обучение: "Ноги кроль на груди в сочетании с дыханием"	Проплыв "Ноги кроль на груди в сочетании с дыханием"	1	Обучающийся будет учиться плыть способом ноги кроль на груди в сочетании с дыханием.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж
13.			Повторение материала: "Ноги кроль на груди в сочетании с дыханием"	Проплыв "Ноги кроль на груди в сочетании с дыханием"	1	Обучающийся закрепит пройденный материал и усовершенствует технику.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД** 1.Использовать теоретические сведения	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол

							(правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	задани ответы вопро содерж
14.			Эстафета: "Ноги кроль на груди в сочетании с дыханием"	Выполнение эстафеты	1	Обучающийся научится работать в команде и закрепит пройденный проплыв.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **1. Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж
15.			Обучение: "Кроль на груди в полной координации»	Проплыв " Кроль на груди в полной координации»	1	Обучающийся будет учиться плыть способом "Кроль на груди в полной координации»	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений.	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж

							Личностные УУД: 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	
16.			Повторение материала	Закрепление пройденного материала «Кроль на груди в полной координациц»	1	Обучающийся закрепит пройденный материал и усовершенствует технику.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Выпол задани Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответь вопро содерж
17.			"Кроль на груди в полной координации" 8 по 25 м	Проплыв дистанции "Кроль на груди в полной координации" 8 по 25 м	1	Обучающийся проплывет заданную дистанцию и улучшит свою выносливость и координацию	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1. Осуществлять контроль в своей работы с заданным эталоном. **Личностные УУД:** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Расск своих впечат Перед впечат от выпол задани ответь вопро содерж
18.			Зачёт дистанции 25 м "Кроль на груди в полной координации"	Проплыв контрольной дистанции	1	Обучающийся сдаст зачёт по дистанции25 м "Кроль на груди	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение.	Сдача

						в полной координации"	2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать оценку своего результата. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	
19.			Обучение: "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	Проплыв "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	1	Обучающийся научится выполнять проплыв на спине	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1. Осуществлять контроль в своей работы с заданным эталоном. **Личностные УУД:** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Расска своих впечат Перед впечат от выпол задани ответы вопро содерж

20			Повторение материала: "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	Проплыв "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	1	Обучающийся будет учиться плыть способом "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1. Осуществлять контроль в своей работы с заданным эталоном. **Личностные УУД:** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
21			Эстафета: "Ноги кроль на спине в сочетании с дыханием"	Проплыв эстафеты	1	Обучающийся закрепит пройденный материал и усовершенствует технику.	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1. Осуществлять контроль в своей работы с заданным эталоном. **Личностные УУД:**	Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию

						1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	
22			Обучение: "Кроль на спине в полной координации»	Проплыв "Кроль на спине в полной координации»	1	Обучающийся научится плыть способом "Кроль на спине в полной координации»	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам.	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
23.			Кроль на спине в полной координациповторение	Закрепление	1	Обучающийся закрепит материал и научится делать поворот .	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам.	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
24			"Кроль на спине в полной координации" 8 по 25 м	Проплыв дистанции	1	Обучающийся закрепит пройденный	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение.	Выполнение задания.

						материал и усовершенствует технику.	2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **<u>Коммуникативные УУД:</u>** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **<u>Регулятивные УУД</u>:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **<u>Личностные УУД</u>** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
25			Зачёт дистанции 25 м	Зачёт дистанции 25 м "Кроль на спине в полной координации"	1	Обучающийся проплывет заданную дистанцию и улучшит свою выносливость и координацию	**<u>Познавательные УУД:</u>** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **<u>Коммуникативные УУД:</u>** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **<u>Регулятивные УУД:</u>** 1. Осуществлять контроль в своей работы с заданным эталоном. **<u>Личностные УУД:</u>** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
26			Обучение: "Прыжок рыбкой с тумбы и проныривание на задержке дыхания на груди"	Осваивание прыжка и проныра	1	Обучающийся научится прыгать и нырять	**<u>Познавательные УУД:</u>** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **<u>Коммуникативные УУД:</u>** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для	Сдача зачёта

							решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать оценку своего результата. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	
27			Обучение: "Задний прыжок с тумбы и проныривание на задержке дыхания на спине"	Задний прыжок с тумбы и проныривание на задержке дыхания на спине"	1	Обучающийся научится прыгать задним прыжком с тумбы и нырять на задержке дыхания	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать оценку своего результата. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
28			Зачёт: "Прыжки с тумбы и проныривание на задержке дыхания на груди и на спине"	Проведение зачёта	1	Обучающийся научится прыгать рыбкой с бортика и нырять на задержке дыхания	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу.	зачёт

						Регулятивные УУД: 1.Адекватно воспринимать оценку своего результата. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	
29			Комплекс кроль 300 м	Проплыв дистанции	1	Обучающийся проверит свои силы	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. учебному материалу. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать оценку своего результата. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	Проплыв

30.			Кроль на груди в полной координации 200 м.	Проплыв дистанции 200 метров	1	Обучающийся будет плыть дистанцию 200 метров способом «Кроль на груди в полной координации»	**Познавательные УУД:** 1.Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; **Коммуникативные УУД** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем 2. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
31.			Кроль на спине в полной координации 200 м.	Проплыв дистанции 200 метров	1	Обучающийся будет плыть дистанцию 200 метров способом «Кроль на спине в полной координации»	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
32.			Кроль на груди в полной координации 4 по 50м.	Проплыв дистанции 40 по 50м	1	Обучающийся будет плыть дистанцию 40 по 50 м. на скорость	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **Коммуникативные УУД** 1.Использовать теоретические сведения	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно

							(правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем **Личностные УУД** 1.Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;	задания, ответы на вопросы по содержанию
33.			Подготовка к соревнованиям на дистанцию 50 м "Кроль на груди и на спине в полной координации"	Подготовка к соревнованиям	1	Обучающийся будет готовиться к соревнованиям	**Познавательные УУД:** 1. Осознанно выполнять движение. 2. Делать выводы в результате совместной работы класса и учителя **2. Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач 2. Анализировать технику выполнения упражнений. **Регулятивные УУД:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **Личностные УУД:** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	Выполнение задания. Рассказ о своих впечатления Передача впечатлений от выполненно задания, ответы на вопросы по содержанию
34.			Соревнования на дистанцию 50 м. "Кроль на груди и на спине в полной координации"	Соревнования	1	Обучающийся проплывёт 2 дистанции	**Познавательные УУД:** 1. Анализ и оценка своих действий, поиск эффективных способов решения двигательных задач, понимание влияния физических упражнений на организм. **Коммуникативные УУД:** 1.Использовать теоретические сведения (правила безопасности, основы гигиены) для решения практических задач	Участие в соревновани

							2. Анализировать технику выполнения упражнений. **<u>Регулятивные УУД</u>:** 1.Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей. **<u>Личностные УУД:</u>** 1. Внимательно относиться к выполнению задания. 2.проявлять уважение к своим товарищам и соперникам. .	

Литература

1. Карпенко Е. Н., Плавание: игровой метод обучения [Текст]/ Е.И. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан.-М.: Олимпия Пресс, 2006. 48с.

2. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию [Текст] /В.С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 1989 -96 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. Усоверш [Текст]./Н.Ж. Булгакова.-М.:Б.и.- 1980.-40с

4. Спортивное плавание: Путь к успеху: в 2 книгах / под общ. ред. В.Н. Платонова. - Москва: Советский спорт, 2012. - Книга 2. - 543 с.

5. Плавание: учебник / под общей редакцией Булгаковой Н.Ж.; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма .- Москва: ИНФРА-М, 2021.- 289 с.: ил.

6. Зернов В.И., Глазько А.Б. Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейне. – Минск, 1997. – 28 с.

7. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие. – М.: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.

Технические средства обучения

- Инвентарь для бассейна

-Свисток

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Идентификатор: a87bb12f-8009-435d-82eb-a9770795b93c

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Поздняков Егор Владимирович, Директор

16.09.26 19:52 (MSK)

Сертификат 0080627F3BBC077BB076F226F9F1F67585