


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ОАНО "ЛИДЕРЫ"

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей
методического
объединения
физической культуры и
основы безопасности
жизнедеятельности


Иващин С.С.
Протокол №1 от «30»08
2023г.

СОГЛАСОВАНО


На заседании
педагогического совета
ОАНО "Лидеры"

Протокол №1 от «31»08
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы




Христофорова Т.В.
Приказ №2/1 от «31» 08
2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Посейдон»

для обучающихся 5 – 9 классов

Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой основного общего образования ОАНО «Лидеры», обеспечена УМК для 5 – 9 кл. авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;

развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития;

приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;

приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;

формирование умения использовать эти навыки;

владение умением проплыть 50 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;

закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде;

закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Рабочая программа изучения курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание» рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю). Общее число часов, рекомендованных для проведения секции плавания основного общего образования, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 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

6 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.

7 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 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, 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.

Безопасные 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-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.

8 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. Безопасные 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.

9 класс

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха. Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

7 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

8 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

9 класс.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	12	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	10	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	6	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	9	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	9	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	8	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	8	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	8	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	8	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	7	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	7	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	7	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	8	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	9	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	6	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	10	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	10	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Участие в соревнованиях	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	07.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	0	14.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	21.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	1	0	28.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди	1	0	05.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди	1	0	19.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	1	0	26.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	1	0	02.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	1	0	09.11.2023	

10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине	1	0	16.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Сдача техники плавания кролем на спине	1	0	30.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди	1	0	07.12.2023	
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине	1	0	14.12.2023	
14	Ознакомление с плаванием на боку	1	0	21.12.2023	
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине	1	0	28.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 16. 25 м. кроль на груди	1	0	11.01.2024	
17	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 17. 25 м. кроль на спине	1	0	18.01.2024	
18	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне	1	0	25.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 500 м	1	0	01.02.2024	
20	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	1	0	08.02.2024	
21	Техника работы рук в брасе	1	0	15.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Техника работы ног в брасе	1	0	29.02.2024	

23	Сочетание работы рук и ног в брассе	1	0	07.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Техника работы рук и ног в брассе	1	0	14.03.2024	
25	Брасс – совершенствование техники движения рук.	1	0	21.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Брасс – совершенствование техники движения рук.	1	0	28.03.2024	
27	Изучение техники «дельфин»	1	0	04.04.2024	
28	Техника работы рук в «дельфине»	1	0	18.04.2024	
29	Техника работы ног в дельфине	1	0	25.04.2024	
30	Техника движения ног в «дельфине»	1	0	02.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Согласованное движение рук и ног	1	0	16.05.2024	
32	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду	1	0	23.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Двусторонняя игра в водное поло 3x10 минут.	1	0	30.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Двусторонняя игра в водное поло	1	0	06.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	04.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	1	0	11.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	18.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	1	0	25.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди	1	0	02.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди	1	0	16.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской	1	0	23.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой	1	0	30.10.2023	http://fizkultura-na5.ru/
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	1	0	06.11.2023	
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине	1	0	13.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/

11	Сдача техники плавания кролем на спине	1	0	27.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди	1	0	04.12.2023	
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине	1	0	11.12.2023	
14	Ознакомление с плаванием на боку	1	0	18.12.2023	
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине	1	0	25.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 16. 25 м. кроль на груди	1	0	15.01.2024	
17	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 17. 25 м. кроль на спине	1	0	22.01.2024	
18	Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне	1	0	29.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 500 м	1	0	05.02.2024	
20	Техника работа ног в брасе	1	0	12.02.2024	
21	Техника работы рук в брасе	1	0	26.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Техника дыхания в брасе	1	0	04.03.2024	
23	Стрелочка на груди ноги брасс	1	0	11.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Работа рук брассом с калабашкой	1	0	18.03.2024	

25	Сочетание работы рук и ног брассом	1	0	25.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Сочетание дыхания с работой рук и ног брассом	1	0	01.04.2024	
27	Брасс-совершенствование техники	1	0	15.04.2024	
28	Техника работы ног в дельфине	1	0	22.04.2024	
29	Техника работы рук в дельфине	1	0	29.04.2024	
30	Техника дыхания в дельфине	1	0	06.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	13.05.2024	
32	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	20.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине	1	0	27.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Равномерное плавание до 700 м	1	0	03.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	06.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	1	0	13.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	20.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	1	0	27.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	1	0	04.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	0	18.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	1	0	25.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	0	01.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/

9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	1	0	08.11.2023	
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	1	0	15.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	1	0	29.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине	1	0	06.12.2023	
13	Ознакомление с плаванием на боку	1	0	13.12.2023	
14	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине	1	0	20.12.2023	
15	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	1	0	27.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на спине 25 м.	1	0	10.01.2024	
17	Техника работа ног в брассе	1	0	17.01.2024	
18	Техника работы рук в брассе	1	0	24.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Техника дыхания в брассе	1	0	31.01.2024	
20	Стрелочка на груди ноги брасс	1	0	07.02.2024	
21	Работа рук брассом с калабашкой	1	0	14.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Сочетание работы рук и ног брассом	1	0	28.02.2024	

23	Сочетание дыхания с работой рук и ног брассом	1	0	06.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Брасс-совершенствование техники	1	0	13.03.2024	
25	Техника работы ног в дельфине	1	0	20.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Техника работы рук в дельфине	1	0	27.03.2024	
27	Техника дыхания в дельфине	1	0	03.04.2024	
28	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	17.04.2024	
29	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	24.04.2024	
30	Техника работы рук в дельфине с калабашкой	1	0	08.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Техника работы ног в дельфине с доской	1	0	15.05.2024	
32	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду без учета времени	1	0	22.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Равномерное плавание до 900 м	1	0	29.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	1	0	05.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	01.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	1	0	08.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	15.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	1	0	22.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	1	0	29.09.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	0	06.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	1	0	20.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	0	27.10.2023	http://fizkultura-na5.ru/

9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	1	0	03.11.2023	
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	1	0	10.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	1	0	24.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине	1	0	01.12.2023	
13	Ознакомление с плаванием на боку	1	0	08.12.2023	
14	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине	1	0	15.12.2023	
15	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м	1	0	22.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	Техника работа ног в брассе	1	0	29.12.2023	
17	Техника работы рук в брассе	1	0	12.01.2024	
18	Техника дыхания в брассе	1	0	19.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Стрелочка на груди ноги брасс	1	0	26.01.2024	
20	Работа рук брассом с калабашкой	1	0	02.02.2024	
21	Сочетание работы рук и ног брассом	1	0	09.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Сочетание дыхания с работой рук и ног брассом	1	0	16.02.2024	

23	Брасс-совершенствование техники	1	0	01.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Техника работы ног в дельфине	1	0	15.03.2024	
25	Техника работы рук в дельфине	1	0	22.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Техника дыхания в дельфине	1	0	29.03.2024	
27	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	05.04.2024	
28	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	19.04.2024	
29	Техника работы рук в дельфине с калабашкой	1	0	26.04.2024	
30	Техника работы ног в дельфине с доской	1	0	03.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Плавание дельфином на задержке дыхания	1	0	10.05.2024	
32	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	1	0	17.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Равномерное плавание до 900 м	1	0	24.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	1	0	31.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	06.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	1	0	13.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	20.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	1	0	27.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	1	0	04.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	0	18.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	1	0	25.10.2023	

8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	0	01.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
9	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м	1	0	08.11.2023	
10	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 700м	1	0	15.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м	1	0	29.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Техника работа ног в брасе	1	0	06.12.2023	
13	Техника работы рук в брасе	1	0	13.12.2023	
14	Техника дыхания в брасе	1	0	20.12.2023	
15	Стрелочка на груди ноги брас	1	0	27.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	Работа рук брасом с калабашкой	1	0	10.01.2024	
17	Сочетание работы рук и ног брасом	1	0	17.01.2024	
18	Сочетание дыхания с работой рук и ног брасом	1	0	24.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Брас-совершенствование техники	1	0	31.01.2024	
20	Совершенствование техники плавания брасом в полной координации	1	0	07.02.2024	
21	Совершенствование техники плавания брасом в полной координации 700 м	1	0	14.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Техника работы ног в дельфине	1	0	28.02.2024	
23	Техника работы рук в дельфине	1	0	06.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Техника дыхания в дельфине	1	0	13.03.2024	
25	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	20.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru

26	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	27.03.2024	
27	Техника работы рук в дельфине с калабашкой	1	0	03.04.2024	
28	Техника работы ног в дельфине с доской	1	0	17.04.2024	
29	Плавание дельфином на задержке дыхания	1	0	24.04.2024	
30	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	1	0	08.05.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации 700 м	1	0	15.05.2024	
32	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 8*100 м	1	0	22.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м	1	0	29.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду с учетом времени	1	0	05.06.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ» (этап начальной подготовки).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>