Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга
от 27.08.2026 г. № 30-од

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FDFF0D645E2934F92ED1005ADD82446
Владелец: Ненашева Людмила Николаевна
Действителен: с 16.06.2026 до 09.09.2027

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ»

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик: Ефимова М.С.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа образования обучающихся ГБОУ школа № 131 Красносельского района Санкт-Петербурга «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» (далее – программа) разработана и реализуется для учащихся 1-4 классов, с задержкой психического развития (ЗПР) в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598) (в ред. приказа Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955) (далее — ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ).
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 (далее – ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ) и с учётом приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства Просвещения Российской Федерации, касающихся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ».
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Конвенцией о правах ребёнка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989).
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПиН 1.2.3685-21);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20).

Данная программа дополнительного образования «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и является составной частью коррекционно-развивающей работы. Реализация программы осуществляется во внеурочное время педагогом дополнительного образования.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» рассчитана на учащихся с задержкой психического развития, 1-4 классов школы №131 Красносельского района, уже имеющих стойкие базовые навыки по предмету физическая культура «плавание». Программа направлена на развитие физических навыков и совершенствование техники спортивного плавания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком для каждого человека. Повышение уровня коммуникативных навыков, коррекция недостатков мыслительной деятельности, проходит посредством физического развития на занятиях в бассейне. Тренировочный процесс направлен не только на развитие спортивных навыков, но и воспитывает уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость и умение добиваться намеченной цели.

Физические свойства водной среды резко отличаются от свойств воздушной среды, обычной для человека, и предъявляют организму иные требования. Двигательная деятельность пловца в водной среде вызывает изменения в деятельности его органов и систем организма.

Занятия проводятся в соответствии с принципом постепенности в повышения требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Объем, срок и режим реализации программы

Программа дополнительного образования «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» рассчитана на 1 учебный год. Занятия проходят 1 раз в неделю на 8 уроке. Обучающиеся начальной школы занимаются в смешанных группах, по 9 человек в группе. Группа №1 – Среда, Группа №2 - Пятница, продолжительностью 1 час.

В каждой группе занимаются до 9 человек. Количество человек в группе обусловлено размером чаши бассейна: зеркало воды 10 х 6 метров, бассейн разделен на 3 дорожки, наполняемость 3 человека на одну плавательную дорожку. Общее количество занятий в 2026 - 2027 учебном году – 34 часа. Программа предполагает сотрудничество с родителями, классными руководителями, воспитателем.

Обязательным условием зачисления в школу плавания является участие детей в соревновательной деятельности от лица ГБОУ школы №131. Обучающиеся по программе «Школа плавания» составляют школьную команду и участвуют в соревновательной деятельности внутри школьных этапов, районных и городских соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. Демонстрация индивидуального результата и полученных навыков в плавании является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Форма обучения

По программе дополнительного образования «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» занятия проходят в смешанных группах 1-4 классах, дети распределены на 2 группы - по уровню

подготовки. Программа не предусматривает индивидуальные занятия. Занятия проходят в бассейне на территории ГБОУ школы №131.

Цель программы

Совершенствование двигательных способностей и плавательной подготовленности детей. Создание условий для социальной адаптации и самореализации обучающихся с задержкой психического развития посредством включения в коллективную спортивную деятельность на основе спортивного плавания.

Оздоровительная цель плавания заключается в разнообразном воздействии воды на организм человека, которое связано с физическими, термическими, химическими и механическими свойствами водной среды.

Задачи программы

Образовательные:

1. Формирование необходимых знаний и навыков в области спортивного плавания;
2. Обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимого навыка – плавания;
3. Формирование способности применять умение плавать в организации досуговой деятельности и обеспечения безопасности жизни;
4. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий спортом - плаванием с учетом индивидуальных особенностей, посредством участия в соревнованиях и фестивалях.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки;
2. Воспитание самостоятельности, активности и любознательности;
3. Формирование общей культуры, духовно-нравственных и гражданских качеств обучающихся;
4. Социальное, личностное и интеллектуальное развитие.

Коррекционные:

1. Коррекция и развитие координационных способностей и двигательных функций – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации, гибкости и выносливости;
2. Развитие памяти. Запоминание материалов на занятиях по плаванию идет с использованием механической (многократные повторения упражнения) и логической памяти (осознание всего упражнения, элементов движения, их взаимосвязь). В процессе занятием плаванием пловец постоянно использует и комбинирует все виды памяти:

- двигательную (память на движения);
- образную (память на представления – характерна для идеомоторной тренировки);

- эмоциональную память оптимального эмоционального состояния – характерна для само регуляции и оценки своего состояния);

- вербальную, словесно-логическую (память на слова, понятия, термины, названия упражнений, порядок выполнения заданий).

3. Профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, повышение умственной работоспособности;

4. Коррекция психических состояний в процессе плавания – зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы;

5. Развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

6. Преодоление личностной незрелости детей и подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроль;

7. Формирование привычки и обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Планируемые результаты обучения

Предметные:

К концу прохождения программы в 3 классе обучающиеся должны самостоятельно или с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (изображений, плана и т. д.):

- называть и отличать технику движения разных способов плавания;
- называть и выполнять спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;
- знать и соблюдать основы личной гигиены;
- знать правила поведения на воде и следовать им.
- свободно перемещаться в воде за счет техничной работы ногами и руками кролем на груди и на спине;

Самостоятельно выполнять:

1. Физические упражнения (на развитие координации движений, гибкости, увеличения силы мышц, участвующих в плавании, имитационных) с сохранением амплитуды и координации движений;
2. Упражнения на задержку дыхания: «Поплавок» или «Звезда на груди» – не менее 20 сек;
3. «Звезда на спине» – не менее 30 сек;
4. "Стрелочка" ногами кролем на груди или на спине – от 10 до 20 м.;
5. Плавание кролем на груди с произвольным дыханием – не менее 30 м.;
6. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием – не менее 30 м.;
7. Знать основы способа плавания «брасс»;
8. Знать основы способа плавания «дельфин».

Личностные:

1. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием, в бассейнах, на водоемах;
2. Формирование социальной роли ученика занимающегося спортом:

– соблюдение школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
– старательность, стремление быть успешным в физических упражнениях;

– подчинение дисциплинарным требованиям на уроках физической культуры (плавания);

– адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание учителя;

– бережное отношение к школьному имуществу, используемому на уроках.

3. Формирование знаний об окружающем природном и социальном мире:

- выбор одежды в соответствии с условиями занятия (в зале, в бассейне, на соревнованиях);

- вовлеченность в спортивные события (в масштабах школы, района или города).

4. Формирование социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:

– содержание в порядке спортивной формы (приносить, складывать, сушить, стирать);

– самостоятельное переодевание и мытье перед посещением бассейна;

– различение потенциально опасных ситуаций (не входить в воду без присутствия взрослых, не шалить в душевой и раздевалке и пр.).

5. Формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием:

– контроль импульсивных желаний;

– корректная реакция на чужие успехи, оплошности или затруднения;

– проявление терпения.

6. Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях:

- осознание своего текущего состояния (захлебнулся водой, закружилась голова, замерз и пр.);

– осознание затруднений и адекватное на них реагирование (не получается определенное упражнение).

7. Сформированность речевых умений:

– умение обращаться за помощью при возникновении затруднений;

– умение озвучить просьбу;

– умение обращаться к другим учащимся.

8. Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения:

– не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлять сочувствие к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

2. Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения спортивного результата;

3. Умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний предмета плавания;

4. Понимание причин успеха/неуспеха в тренировочной и соревновательной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении ролей в игровой и соревновательной деятельности в процессе занятий плаванием;

4. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

5. Способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту техники плавания и осанки пловца.

Коррекционные:

1. Улучшение координационных способностей и двигательных функций – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации, гибкости и выносливости;

2. Развитие памяти. Эффективность усвоения нового материала во многом зависит от памяти. Запоминание материалов на занятиях по плаванию идет с использованием механической (многократные повторения упражнения) и логической памяти (осознание всего упражнения, элементов движения, их взаимосвязь). В процессе занятием плаванием пловец постоянно использует и комбинирует все виды памяти:

- двигательную (память на движения);
- образную (память на представления – характерна для идеомоторной тренировки);
- эмоциональную память оптимального эмоционального состояния – характерна для саморегуляции и оценки своего состояния);
- вербальную, словесно-логическую (память на слова, понятия, термины, названия упражнений, порядок выполнения заданий).

3. Систематические занятия плаванием развивают и закаливают организм, усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, совершенствуют системы терморегуляции, повышают умственную работоспособность;

4. Проявляется стабильное эмоциональное состояние, обучающиеся понимают и адекватно выражает свои потребности, используют освоенные способы контроля своих эмоций. наблюдается развитие зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы учащихся;

5. Сформирована потребность в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

6. Проявляется личностный рост, воспитание воли, целеустремленности, способность к преодолению трудностей и самоконтроль;

7. Сформирована привычка и мотивация к занятиям спортом – плаванием, ведение здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ разд. и темы	Название разделов и темы	Количество часов
Приобщение к гигиеническим навыкам		
1	Техника безопасности на суше и в воде, в раздевалках и душевых. Основы гигиены.	1
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Разминка на суше, изучение и отработка элементов сухого плавания. Специальные и имитационные упражнения для изучения техники.	2
3	Упражнения на развитие зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы, памяти пловца.	2
4	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания (ловкости, гибкости, скорости, координации).	2
5	Упражнения для согласования движений: ног и дыхания, рук и дыхания, полной координации при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине».	2
6	Коммуникативные упражнения и игры на развитие качеств личности, воли, целеустремленности, самоконтроля	1
7	Изучение и совершенствование техники движения ног в различных стилях плавания	2
8	Изучение и совершенствование техники движения рук в различных стилях плавания	2
9	Комплекс упражнений на развитие сердечно – сосудистой и нервной системы	1
10	Комплекс упражнений на развитие чувства воды, повышения выносливости и работоспособности пловца	1
11	Обучение и совершенствование техники плавания стилем «кроль на груди»	6
12	Обучение и совершенствование техники плавания стилем «кроль на спине»	5
13	Ознакомление со стилем плавания «дельфин»	3
14	Ознакомление со стилем плавания «брасс»	3
15	Контрольное итоговое занятие	1
	Итого:	34

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	*Тема урока*	*Основные элементы содержания*	*Группа 1 среда Дата:*	*Группа 2 пятница Дата:*
1	Что такое бассейн, гигиена в бассейне, правила техники безопасности. Выявление функциональных возможностей учащихся	Презентация предмета «плавание», вспоминаем особые свойства воды, роль умения плавать в жизни человека. Правила поведения в бассейне. Основы личной гигиены. Правила поведения в раздевалках, в душе, правила пользования феном. Приседания, выпрыгивания, сложно координационные упражнения, направленные на определение силовых, скоростных, координационных способностей ребенка.	09.09.2026	04.09.2026
2	Общая физическая подготовка "сухое плавание" кроль на спине, кроль на груди	Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения. Махи руками, работа «ноги-кроль», растяжка плечевого пояса, спины, ног. Имитационные упражнения способа плавания "кроль на спине" и "кроль на груди". Кроль на груди - вдох в сторону. Работа с оборудованием на коврике. Изучение основных команд и исходных положений: скольжение, на груди, на спине, на боку, с доской, в стрелочке и т.д.	16.09.2026	11.09.2026
3	Урок на развитие чувства воды	Изучение свойств воды: температура, плотность, вязкость, текучесть. Чувство опоры о воду. Ходьба с поворотами и изменением направления движения, гребки, работа ноги-кроль (на груди, на боку, на спине). Погружения под воду с головой, открывание глаз под водой. Скольжение.	23.09.2026	18.09.2026

4	Дыхание при плавании в координации	Плавание ноги-кроль с доской с выдохом в воду. Плавание на спине с доской, вдох ртом, выдох носом. Плавание на груди в стрелочке с выдохом и на задержке дыхания. Плавание на спине в положении "солдатик"/"в стрелочке", вход ртом, выдох носом. Плавание на спине двумя руками, в координации с дыханием. Упражнения "поплавок", "звезда".	30.09.2026	25.09.2026
5	"Кроль на спине" основы	Плавание ноги-кроль с доской, на груди и на спине. Плавание на спине с одной вытянутой рукой, плавание на спине в стрелочке. Плавание на спине из положения солдатик, гребки руками одновременно и попеременно. Скольжение на спине.	07.10.2026	02.10.2026
6	"Кроль на спине" в координации "руки по одной"	Плавание ноги-кроль с доской, на груди и на спине. Плавание на спине с одной вытянутой рукой, плавание на спине в стрелочке. Плавание на спине из положения солдатик, гребки руками попеременно. Проплывание в координации не менее 80 м.	14.10.2026	09.10.2026
7	"Кроль на спине" основы координации с руками - мельницей	Плавание ноги-кроль с доской, на груди и на спине. Плавание на спине с одной вытянутой рукой, плавание на спине в стрелочке. Плавание на спине из положения стрелочка, гребки руками одновременно и попеременно. Скольжение на спине. Проплывание в координации руки мельницей не менее 80 м.	21.10.2026	16.10.2026
8	"Кроль на спине" работа на технику	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Ноги-кроль на спине в стрелочке. Ноги-кроль, руки смена мельницей под счет. Плавание в полной координации на технику. Проплывание от 60 метров технически правильно	11.11.2026	23.10.2026
9	"Кроль на спине" работа на скорость и обьем	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Ноги-кроль на спине в стрелочке. Плавание кролем на спине, 4 х 20 с перерывом 1 минута. Откупаться не менее 100 метров плавно, спокойно, технично.	18.11.2026	06.11.2026

10	"Кроль на груди" - вольный стиль. Основы	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку с колобашкой, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации (с подвижной опорой, доска/колобашка/игрушка), вдох в сторону 2/2, передача рук перед собой.	25.11.2026	13.11.2026
11	"Кроль на груди" - вольный стиль. Работа рук в кроле на груди. Изучение техники гребка	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2	02.12.2026	20.11.2026
12	"Кроль на груди" - вольный стиль. Координация рук,ног и дыхания	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2 в однусторону, 3/3 со сменой стороны вдоха.	09.12.2026	27.11.2026
13	"Кроль на груди" - вольный стиль. Отработка техники	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2 в однусторону, 3/3 со сменой стороны вдоха. Плавание в полной координации, 40-100метров.	16.12.2026	04.12.2026
14	Развитие координации пловца	Разминка по 4 бассейна: 1,3 бассейн на груди , 2,4 бассейн на спине: с доской ноги кроль, без доски ноги кроль руки стрелочка, на правом и левом боку. Смена направления по команде. Смена способа плавания по команде.	23.12.2026	11.12.2026
15	Способ плавания "Дельфин" основы	Разминка на коврике. Разминка с доской. Ноги-дельфин у бортика на месте. Ноги-дельфин с доской. Ноги-дельфин с доской в ластах. Ноги дельфин- руки попеременно. Руки - дельфин стоя на дне бассейна, руки дельфин шагом по дну бассейна.	30.12.2026	18.12.2026

16	Способ плавания "Дельфин" обучение	Разминка на коврике. Разминка с доской. Ноги-дельфин у бортика на месте. Ноги-дельфин с доской. Ноги-дельфин с доской в ластах. Ноги дельфин- руки попеременно. Руки - дельфин лежа животом на доске. Руки дельфин, ноги-кроль. Координация. Ноги дельфин - руки дельфин.	13.01.2027	25.12.2026
17	Способ плавания "Дельфин" в упрощенной координации	Разминка на коврике. Разминка с доской. Ноги-дельфин у бортика на месте. Ноги-дельфин с доской. Ноги-дельфин с доской в ластах. Ноги дельфин- руки попеременно. Координация. Ноги дельфин - руки дельфин.	20.01.2027	15.01.2027
18	Развитие физических качеств пловца: силы, выносливости, скоростных показателей	Разминка. "кроль на груди" : Плавание с прогрессией 4х10м, 4 х20м, отдых 30 секунд. Плавание ускорение. Плавание медленно технично 100м.	27.01.2027	22.01.2027
19	Развитие координации пловца	Разминка ноги-кроль, ноги-дельфин с доской, в стрелочке на спине, на боку. Плавание: ноги-дельфин, руки по одной, с чередованием рук. Руки дельфин, ноги кроль. Туда-дельфин, обратно - кроль, в координации. Заминка: ноги, проныры, скольжения.	03.02.2027	29.01.2027
20	"Кроль на груди" - вольный стиль. Отработка техники	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2 в однусторону, 3/3 со сменой стороны вдоха. Плавание в полной координации, 40-100метров.	10.02.2027	05.02.2027
21	"Кроль на спине" работа на технику	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Ноги-кроль на спине в стрелочке. Ноги-кроль, руки смена мельницей под счет. Плавание в полной координации на технику. Правильное дыхание при плавании на спине. Проплывание от 60 метров технически правильно	17.02.2027	12.02.2027
22	Способ плавания "брасс" основы	Изучение техники на суше. Ноги-брасс и руки-брасс на коврике, согласование. Ноги брасс на бортике, у поручня, с доской. Руки брасс, ноги-кроль. Ноги брасс на спине.	24.02.2027	19.02.2027

23	Способ плавания "брасс" обучение	Изучение техники на суше. Ноги-брасс и руки-брасс на коврике, согласование. Ноги брасс на бортике, у поручня, с доской. Руки брасс, ноги-кроль. Брасс раздельно, руки - ноги.	03.03.2027	26.02.2027
24	Способ плавания "брасс" в упрощенной координации	Разминка на суше и в воде. Ноги брасс с доской. Руки брасс - ноги кроль.	10.03.2027	05.03.2027
25	Развитие физических качеств пловца: силы, выносливости, скоростных показателей	Разминка. "кроль на груди" : Плавание с прогрессией 4х10м, 4 х20м, отдых 30 секунд. Плавание ускорение. Плавание медленно технично 100м.	17.03.2027	12.03.2027
26	"Кроль на груди" - вольный стиль. Отработка техники	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Упражнения на скольжение, положение тела в воде. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2 в однусторону, 3/3 со сменой стороны вдоха. Плавание в полной координации, 40-100метров.	24.03.2027	19.03.2027
27	"Кроль на спине" работа на технику	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Ноги-кроль на спине в стрелочке. Ноги-кроль, руки смена мельницей под счет. Плавание в полной координации на технику. Правильное дыхание при плавании на спине. Проплывание от 60 метров технически правильно	07.04.2027	26.03.2027
28	Развитие координации пловца	Разминка: ноги в порядке комплекса по 1 бассейну. Руки в порядке комплекса по 1 бассейну. Плавание стособами в порядке комплекса "дельфин, спина, брасс, кроль".	14.04.2027	09.04.2027
29	"Кроль на груди". Работа на технику	Разминка ноги-кроль на груди с доской. Плавание на боку, с вдохом в сторону/ с гребком и вдохом в сторону. Вдох справа и вдох слева. Плавание в координации, вдох в сторону 2/2 в однусторону, 3/3 со сменой стороны вдоха. Плавание в полной координации, 40-100метров.	21.04.2027	16.04.2027

30	"Кроль на спине". Работа на технику	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Ноги-кроль на спине в стрелочке. Ноги-кроль, руки смена мельницей под счет. Плавание в полной координации на технику. Проплывание от 60 метров технически правильно	28.04.2027	23.04.2027
31	Развитие координации пловца	Разминка: ноги в порядке комплекса по 1 бассейну. Руки в порядке комплекса по 1 бассейну. Плавание стособами в порядке комплекса "дельфин, спина, брасс, кроль".	05.05.2027	30.04.2027
32	Кроль на спине. Работа на выносливость	Разминка ноги-кроль с доской на груди и на спине. Плавание в полной координации. 4 х 80м перерыв 1 минута. Заминка.	12.05.2027	07.05.2027
33	Кроль на груди. Работа на выносливость	Разминка ноги-кроль с доской на груди. Плавание в полной координации. 4 х 80м перерыв 1 минута. Заминка.	19.05.2027	14.05.2027
34	Техника безопасности на водоёмах. Итоговое занятие. Комплексное плавание	Техника безопасности при купании в открытых водоемах. Профилактика травматизма в летний каникулярный период. Проплывание всеми стилями в порядке комплекса "дельфин-спина-брасс-кроль" Подведение итогов. Игры.	26.05.2027	21.05.2027

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методический материал	ЦОР	Материально-технические условия
- «Комплект примерных рабочих программ предметной линии учебников автора В. И. Ляха для 1-4 классов» по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха (Москва, «Просвещение», 2021 год); - Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, М., 2020. - Агеева Г.Ф., Тихонова И.В., Величко В.И. «Плавание. Учебное пособие для СПО» Издательство: Лань, 2022 г - Сборник упражнений по гидрореабилитации «Физическая реабилитация в спорте медицине и адаптивной физической культуре», 30.06.2015г. /Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Спб, 2015 - «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебник для студентов высших учебных заведений» - Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов.	https://silverswim.ru/ школа плавания онлайн; http://www.russwimming.ru/ сайт Всероссийской федерации плавания; https://www.prodlenka.org/ образовательный портал; http://swim7.narod.ru/ - сайт тренеров по плаванию https://ilovesupersport.ru/blog/5-knig-o-plavanii - Подробные программы тренировок, советы профессионалов и наглядные иллюстрации https://www.swimrocket.ru/blog/knigi-po-plavaniyu/–сайт по профильному обучению плаванию	Уроки проходят в бассейне на 1 этаже школы №131 Красносельского района. Размеры чаши бассейна10х6 метров, глубина бассейна 0,6-0,85 м., объём воды 43,5 м³. Зона для сухого плавания и разминки оснащена подогревом пола. Бассейн оборудован поручнем, двумя лестницами для спуска в воду, душевыми, раздевалками, санузлами. Оборудование: плавательные доски, колобашки, нудлсы, игрушки плавающие и тонущие, обручи и ворота для ныряния, мячи разных размеров.