

МБОУ "Многопрофильный лицей им. А.М. Булатова г. Кукмор"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО ФК И
ОБЗР



Васильев Э.Н.

Протокол № 1 от «26»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по учебной
части



Шигапова Н.Г.

«26» августа 2025 г.

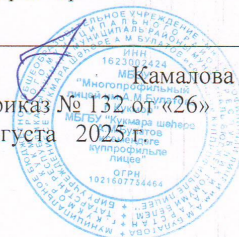
УТВЕРЖДЕНО

Директор



Камалова Л.С.

приказ № 132 от «26»
августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному курсу « Плавание »

для обучающихся 5 классов

Васильева Эдуарда Николаевича

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

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

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Общее число часов на уровне основного общего образования : в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Способы физической деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и

открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;

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

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;

осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Знания о плавании	
История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	Знать общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	Уметь характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).
Характеристика стилей плавания.	Уметь характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине)
Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	Знать достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр. Характеризовать их вклад в развитие плавания. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	Знать главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	Знать и излагать основные правила проведения соревнований по плаванию. Характеризовать первые правила по плаванию, выявлять сходство и различия с современными правилами плавания. Знать дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров).
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции).	Знать состав судейской коллегии, и рассказывать об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по плаванию.
Словарь терминов и определений по плаванию.	Владеть терминологией в области плавания и применять его в физкультурно-спортивной деятельности.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	Знать и понимать значение плавания для укрепления здоровья человека. Характеризовать плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием.
Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	Знать основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.
Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике способов плавания.
Основы прикладного плавания и его значение.	Знать о прикладном значении плавания.
Игры и развлечения на воде.	Знать игры и развлечения на воде, применяемые в образовательной и досуговой деятельности
Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	Знать, рассказывать и характеризовать основные способы спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
Способы физической (двигательной) деятельности	
Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	Применять способы самоконтроля во время занятий плаваний и купании в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. Знать и определять первые внешние признаки утомления. Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию). Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к	Соблюдать правила личной гигиены при

спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.
Правильное сбалансированное питание пловца.	Знать основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проявлять самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.
Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	Знать и применять правила соревнований в судействе плавания. Уметь правильно работать с секундомером, измерять и оценивать значение временных интервалов в соревновательной практике, повседневной жизни. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.
Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	Знать классификацию травм, характерных при занятиях плаванием. Знать перечень действий по оказанию первой помощи при травмах во время занятий плаванием.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания. Анализировать выполненное техническое действие (прием) и находить способы устранения ошибок.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проявлять физические качества. Оценивать показатели физической подготовленности. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Физическое совершенствование	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. Соблюдать последовательность выполнения упражнений.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	Определять направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости). Демонстрировать упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Применять упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.
Подвижные игры с элементами плавания: -игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; -игры сюжетного характера; -командные игры; -игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.	Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические

	нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения на воде в летний период.
Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).	Демонстрировать специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Соблюдать последовательность выполнения упражнений. Уметь выполнять различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)). Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Выявлять характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в	Уметь выполнять имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов. Демонстрировать технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Демонстрировать технику поворотов:

брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.	открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность).
Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.	Владеть элементами прикладного плавания. Показывать прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине. Использовать помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или плыть с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой. Показывать способы погружения при нырянии. Уметь нырять и доставать со дна различные предметы. Демонстрировать основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. Уметь применять спасательные средства. Уметь оказывать первую помощь пострадавшему на воде, утопающему. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.
Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать дистанцию 50 м вольным стилем без остановки; проплывать дистанцию 25 м различными стилями плавания в полной координации.
Участие в соревновательной деятельности.	Участвовать в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. Демонстрировать полученные навыки и умения в плавании.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронн ые цифровые образовате льные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы		
1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
2	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
3	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
4	Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru
5	Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
6	Словарь терминов и определений по плаванию.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
7	Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	развития.					edsoo.ru
8	Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
9	Основы прикладного плавания и его значение.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
10	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
11	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/ edsoo.ru
12	Правильное сбалансированное питание пловца.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
13	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
14	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
15	Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
16	Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
17	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и	1	0	1		http://fizkulturavshkole.ru/ https://spo.1september.ru/

	способов плавания.					ptember
18	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
19	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
20	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
21	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
22	Подвижные игры с элементами плавания: -игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; -игры сюжетного характера;	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
23	Подвижные игры с элементами плавания: -командные игры; -игры с элементами прикладного плавания	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
24	Специальные и имитационные упражнения в воде: кроль на спине	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
25	Специальные и имитационные упражнения в воде: брасс	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/ https://spo.1september
26	Специальные и	1	0	1		http://fizkultura.vshkole.ru/

	имитационные упражнения в воде: кроль на груди.					avshkole.ru/ https://spo.1september
27	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования : брасс	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
28	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования : брасс	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
29	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования : брасс	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
30	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки;	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
31	Упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
32	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
33	Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние.	1	0	1		http://fizkultur avshkole.ru/ https://spo.1september
34	Транспортировка	1	0	1		http://fizkultur

	пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств					avshkole.ru/ https://spo.1september.ru/
--	---	--	--	--	--	--