

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа № 11"

городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Движение – это жизнь»

(бассейн)

на уровень начального общего образования

город Стерлитамак 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа «Движение- это жизнь» определяет содержание и организацию внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительной деятельности.

Цель курса: формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям плаванию.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по «плаванию» для 1-4 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования.

Программа курса внеурочной деятельности по «плаванию» разработана на основе требований ФОП, ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы и Адаптированной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ соответствующей категории.

Целью обучения по курсу внеурочной деятельности является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни, формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т.п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися ценностей в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной и внеурочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока/ занятия внеурочной деятельности/коррекционно-развивающего курса;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Место курса в учебном плане

Программа составлена с учётом возрастных особенностей учащихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год (для 2-4 классов), 33 часа в год (для 1 классов).

Формы учета рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется, в том числе и через использование воспитательного потенциала на занятиях курса внеурочной деятельности «Движение-это жизнь».

Программа предусматривает задания, упражнения, на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы, темы	Содержание учебной темы	формы, методы и приёмы
1 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Ознакомление, держание и передвижение по воде	
Тема 3.	Погружение в воду с задержкой дыхания	
Тема 4.	Скольжение по воде на плавательной доске	
Тема 5.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	
Тема 6.	Повороты на груди и на спине	
Тема 7.	Работа ног кролем на груди	
Тема 8.	Работа рук кролем на груди	
Тема 9.	Работа ног кролем на спине	
Тема 10.	Кроль на груди с дыханием	
Тема 11.	Кроль на груди в полной координации	

Тема 12.	Кроль на спине в полной координации	
2 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Погружение в воду с задержкой дыхания	
Тема 3.	Скольжение по воде на плавательной доске	
Тема 4.	Скольжение на спине и на груди без поддержки	
Тема 5.	Повороты на груди и на спине	
Тема 6.	Работа ног кролем на груди	
Тема 7.	Работа рук кролем на груди	
Тема 8.	Работа ног кролем на спине	
Тема 9.	Кроль на груди с дыханием	
Тема 10.	Кроль на груди в полной координации	
Тема 11.	Кроль на спине в полной координации	
3класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	
Тема 2.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	
Тема 3.	Виды современного спортивного плавания: брасс.	
Тема 4.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	
Тема 5.	Погружение в воду и всплытие.	
Тема 6.	Скольжение на воде.	
Тема 7.	Упражнения в плавании кролем на груди.	
4 класс		
Раздел I	Плавание	Фронтальная/ Групповая/ Индивидуальная/ Пропедевтическая работа
Тема 1.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки. Упражнения в плавании кролем на груди.	
Тема 2.	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	
Тема 3.	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	
Тема 4.	Виды современного спортивного плавания: брасс.	

Тема 5.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	
Тема 6.	Погружение в воду и всплытие.	
Тема 7.	Скольжение на воде.	
Тема 8.	Упражнения в плавании кролем на груди.	

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностные образовательные результаты

Личностные результаты освоения программы по «плаванию» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. В результате изучения внеурочного курса по «плаванию» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения «плавания» в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития «плавания» для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по «плаванию», необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной

работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям «плавания», установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях по «плаванию» и спортом.

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,

ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике; становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные образовательные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. Перечень универсальных учебных действий познавательные УУД:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в плавании (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий по плаванию на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития; использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

коммуникативные УУД: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики и уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние «плавания» на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение

функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

регулятивные УУД:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний); контролировать состояние организма на занятиях по «плаванию» и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия; предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные образовательные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания внеурочного курса по «Плаванию»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базового вида спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс.

- 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2 класс.

- 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;

- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», 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 месту проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде 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.

3 класс.

- 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», 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 месту проведения;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

4 класс.

- 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств курса внеурочной деятельности по «плаванию»;
- представлять курс внеурочной деятельности по «плаванию», 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 месту проведения;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований;
- 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.

Тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности

№	Тема занятия
1	1 класс
	Раздел 1. Плавание
1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.
2	Ознакомление, держание и передвижение по воде
3	Погружение в воду с задержкой дыхания
4	Скольжение по воде на плавательной доске
5	Скольжение на спине и на груди без поддержки
6	Повороты на груди и на спине
7	Работа ног кролем на груди
8	Работа рук кролем на груди
9	Работа ног кролем на спине
10	Кроль на груди с дыханием
11	Кроль на груди в полной координации
12	Кроль на спине в полной координации
	2 класс
	Раздел 1. Плавание
1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.
2	Погружение в воду с задержкой дыхания
3	Скольжение по воде на плавательной доске
4	Скольжение на спине и на груди без поддержки
5	Повороты на груди и на спине
6	Работа ног кролем на груди
7	Работа рук кролем на груди
8	Работа ног кролем на спине
8	Кроль на груди с дыханием
10	Кроль на груди в полной координации
11	Кроль на спине в полной координации
	3 класс
	Раздел 1. Плавание
1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.
2	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
3	Виды современного спортивного плавания: брасс.
4	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.

5	Погружение в воду и всплытие.
6	Скольжение на воде.
7	Упражнения в плавании кролем на груди.
	4 класс
	Раздел 1. Плавание
1	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки. Упражнения в плавании кролем на груди.
2	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.
3	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
4	Виды современного спортивного плавания: брасс.
5	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.
6	Погружение в воду и всплытие.
7	Скольжение на воде.
8	Упражнения в плавании кролем на груди.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы**

Разделы, темы	Кол-во часов	Формы проведения занятий	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
1 класс (33 ч)			
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1	Пропедевтическая работа	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 2. Ознакомление, держание и передвижение по воде	3	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 3. Погружение в воду с задержкой дыхания	3	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 4. Скольжение по воде на плавательной доске	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 5. Скольжение на спине и на груди без поддержки	3	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 6. Повороты на груди и на спине	2	Фронтальная/ Групповая	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 7. Работа ног кролем на груди	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 8. Работа рук кролем на груди	3	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 9. Работа ног кролем на спине	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 10. Кроль на груди с дыханием	3	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 11. Кроль на груди в полной координации	3	Фронтальная/ Групповая	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 12. Кроль на спине в полной координации	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»

2 класс (34 ч)			
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1	Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 2. Погружение в воду с задержкой дыхания	3	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 3. Скольжение по воде на плавательной доске	3	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 4. Скольжение на спине и на груди без поддержки	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 5. Повороты на груди и на спине	3	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 6. Работа ног кролем на груди	3	Фронтальная/ Групповая	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 7. Работа рук кролем на груди	3	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 8. Работа ног кролем на спине	3	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 9. Кроль на груди с дыханием	3	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 10. Кроль на груди в полной координации	5	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 11. Кроль на спине в полной координации	5	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
3 класс (34 ч)			
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1	Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 2. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	6	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 3. Виды современного спортивного плавания: брасс.	6	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId

Тема 4. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	5	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 5. Погружение в воду и всплытие.	5	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 6. Скольжение на воде.	5	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 7. Упражнения в плавании кролем на груди.	6	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4 класс (34 ч)			
Тема 1. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовки.	1	Пропедевтическая работа	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 2. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	5	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 3. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.	5	Фронтальная/ Групповая/	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 4. Виды современного спортивного плавания: брасс.	5	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 5. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	4	Фронтальная/ Групповая	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Тема 6. Погружение в воду и всплытие.	5	Фронтальная/ Групповая	https://yandex.ru/video/preview/?filmId
Тема 7. Скольжение на воде.	4	Фронтальная/ Групповая	http://www.fizkult-ura.ru/ сайт «ФизкультУра»
Тема 8. Упражнения в плавании кролем на груди.	5	Фронтальная/ Групповая/	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)