

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3**

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ №3 от 31.08.2022 г.
 секретарь МО Кузнецова Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 Яценко Н.А.

31.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3

 Золотова И.А.

Приказ от 31.08.2022 г. № 222/1

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022-2023 учебный год

по внеурочной деятельности «Плавание»

количество часов: **34 часа**

учитель: Илюхина Елена Николаевна

2022 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Физическое воспитание представлено 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, 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.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

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

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель: обучение плаванию, как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

Личностные результаты освоения «Плавания» направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения «Плавания» формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения «Плавания», проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего образования:*
проявление чувства гордости за отечественных пловцов - чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне начального общего образования:*

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

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

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. 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.

Раздел 2. Способы физкультурной 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.

Раздел 3. 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, нудлов 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.

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания.
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия
Стили плавания.	<i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по плаванию.
Игры и развлечения на воде	<i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на воде
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию.
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	<i>Знать</i> основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.
Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. <i>Знать</i> перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности	
Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.
Правила личной гигиены, требования к	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при

спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах. <i>Составлять и соблюдать</i> режим дня юного пловца.
Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	<i>Уметь выбирать</i> безопасные места для купания в открытом водоеме. <i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий плаванием.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.
Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами плавания как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме. <i>Подготавливать</i> места купания и плавания для проведения подвижных игр (вместе с родителями). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	<i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). <i>Применять</i> упражнения на развитие

	физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.
<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; – погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; – всплывания и лежания на воде; – выдохи в воду; – скольжения. 	<p><i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). <i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. <i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой. <i>Выработать</i> умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем <i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>
<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – с всплыванием и лежанием на воде – с выдохами в воду – с прыжками в воду – с мячом. <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Закреплять</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>
<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения движений ногами; – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; 	<p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Демонстрировать</i> имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. <i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные</p>

<ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения движений руками; – упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; – упражнения для изучения общего согласования движений 	<p>упражнения. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. <i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.</p>
<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.</p>	<p><i>Уметь преодолевать</i> чувство страха перед водой и быстро <i>осваиваться</i> в водной среде после прыжка и длительного погружения. <i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды). <i>Демонстрировать</i> учебные прыжки 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 для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Демонстрировать старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брассе.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.</p>

Календарно-тематический план

по внеурочной деятельности плавание

на 2022-2023 учебный год

№ урок а	Наименование раздела, темы	Кол -во часов	Форма деятельности	дата	
				план	факт
1.	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	беседа	02.09	
2.	Понятие о закаливании.	1	познавательная беседа	06.09	
3.	Здоровый образ жизни и его составляемые	1	познавательная беседа	09.09	
4.	Общая физическая подготовка. Освоение с водой.	1	практическое занятие	13.09	
5.	Общая физическая подготовка. Освоение с водой.	1	практическое занятие	16.09	
6.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	освоение базовых элементов техники	20.09	
7.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	освоение базовых элементов техники	23.09	
8.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	освоение базовых элементов техники	27.09	
9.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	освоение базовых элементов техники	30.09	
10.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	освоение базовых элементов техники	04.10	
11.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	освоение базовых элементов техники	07.10	
12.	Техника выполнения поворотов.	1	освоение базовых элементов техники	11.10	
13.	Техника выполнения поворотов.	1	освоение базовых элементов техники	14.10	
14.	Игры на воде.	1	практическое занятие	18.10	
15.	Игры на воде.	1	практическое занятие	21.10	
16.	Игры на воде.	1	практическое занятие	25.10	
17.	Игры на воде.	1	практическое занятие	28.10	
18.	История возникновения и развития плавания как вида спорта.	1	познавательная беседа	01.11	
19.	Характеристика видов и стилей плавания	1	познавательная беседа	03.11	
20.	Техника стартового прыжка.	1	освоение базовых элементов техники	08.11	
21.	Техника стартового прыжка.	1	освоение базовых элементов техники	11.11	
22.	Техника плавания способом брасс. Движения руками.	1	освоение базовых элементов техники	15.11	
23.	Техника плавания способом брасс.	1	освоение базовых	18.11	

	Согласование движений рук и дыхания		элементов техники		
24.	Техника плавания способом брасс. Движения ногами.	1	освоение базовых элементов техники	22.11	
25.	Техника плавания способом брасс. Движения ногами.	1	освоение базовых элементов техники	25.11	
26.	Плавание избранным способом. Комплексное плавание.	1	практическое занятие	29.11	
27.	Плавание избранным способом. Эстафетное плавание.	1	практическое занятие	02.12	
28.	Плавание избранным способом. Эстафетное плавание.	1	практическое занятие	06.12	
29.	Контрольный урок. Игры на воде.	1	практическое занятие	09.12	
30.	Игры на воде.	1	практическое занятие	13.12	
31.	Игры и развлечения на воде.	1	практическое занятие	16.12	
32.	Словарь терминов и определений по плаванию.	1	беседа	20.12	
33.	Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах.	1	познавательная беседа	23.12	
34.	Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	1	познавательная беседа	27.12	

С учетом выходных и праздничных дней – **34 ч.**

Прошнуровано и скреплено печаттю

12 листов

МБОУ СОШ № 3

Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023