

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

«ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО»

Решением Педагогического совета
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «27» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

Д.Р. Бекашева
Приказ № 647-од от «27» августа 2026 г.



«РАССМОТРЕНО»

на заседании предметной кафедры
ГБОУ школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «26» августа 2026

Председатель _____ /Лифшиц Е.А./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура (плавание)»
для обучающихся 5-6 классов
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по плаванию учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по плаванию рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности плавания, как части физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по плаванию данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей плавания в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по плаванию определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительным, спортивным и прикладным плаванием, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по плаванию заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по плаванию на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о плавании), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание программы по плаванию представлено по годам обучения, в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения плавания на уровне основного общего образования, – 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПЛАВАНИЕ

История возникновения и развития плавания как вида спорта. 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. 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.

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

5 КЛАСС

Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине. Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине.

6 КЛАСС

Плавание кролем на груди и на спине. Брасс и дельфин: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом, дельфином. Совершенствование старта с тумбочки и из воды.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета "плавание" на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий плаванием, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий плаванием, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий плаванием;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия плаванием на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий плаванием;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий плаванием, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках плавания;

формирование представлений об основных понятиях и терминах вида спорта - плавание, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета "плавание" на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

анализировать влияние занятий плаванием на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время занятий плаванием;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя;

разучивать и выполнять упражнения на занятиях плаванием;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий плаванием, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

К концу обучения в ПЯТОМ классе обучающийся научится:

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять соскоки и учебные прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания кролем на спине в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания способом дельфин в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания на руках способом брасс в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

6 КЛАСС

К концу обучения в ШЕСТОМ классе обучающийся научится:

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания кролем на спине в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания способом дельфин в согласовании с дыханием;

выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность (плавание)	34	https://uchebnik.mos.ru/material/e7f57ab0-8aec-442c-9f49-171abbc57aa3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Спортивно-оздоровительная деятельность (плавание)	34	https://uchebnik.mos.ru/material/e7f57ab0-8aec-442c-9f49-171abbc57aa3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	

1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/accd85ba-21a1-435e-97e0-449baeb6e7ac
2	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41

4	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
5	Кроль на груди. Движения ногами и руками (с неподвижной опорой и без опоры).	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
6	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Поворот головы в сторону. Игры на воде	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
7	Кроль на груди. Согласование поворота головы в сторону с работой рук. Игры на воде	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
8	Кроль на груди. Согласование поворота головы в сторону с работой рук. Игры на воде	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
9	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
10	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41

	и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)		
11	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
12	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
13	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде. Правила посещения, поведения и техника безопасности на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
14	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c

15	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
16	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
17	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
18	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
19	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Обучение старту из воды.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c

20	Кроль на спине. Обучение старту из воды.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
21	Дельфин. Движения ногами (с подвижной опорой и без нее). Правила посещения, поведения и техника безопасности на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
22	Дельфин. Движения ногами (с подвижной опорой и без нее)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
23	Дельфин. Движения ногами (с подвижной опорой и без нее)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
24	Дельфин. Согласование движения рук и дыхания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
25	Дельфин. Согласование движения рук и дыхания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
26	Дельфин. Согласование движения рук и дыхания с работой ног	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
27	Дельфин. Согласование	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371

	движения рук и дыхания с работой ног		
28	Брасс. Обучение движению рук. Правила посещения, поведения и техника безопасности на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
29	Брасс. Обучение движению рук.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
30	Брасс. Обучение движению рук с работой ног (кроль на груди, дельфин)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
31	Брасс. Обучение движению рук с работой ног (кроль на груди, дельфин)	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
32	Брасс. Обучение движению ног у опоры, с опорой.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
33	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2

34	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/accd85ba-21a1-435e-97e0-449baeb6e7ac
2	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Работа ногами с опорой и без нее. Игры и эстафеты	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41

3	Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
4	Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
5	Кроль на груди. Скольжение. Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
6	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
7	Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
8	Кроль на груди старты, повороты, скольжение. Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
9	Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41

	водой Игры на воде		
10	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
11	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
12	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Эстафеты	1	https://uchebnik.mos.ru/material/78e2f81f-51d4-4e2b-8d73-8aff2970ea41
13	Кроль на спине. Выполнение специальных упражнений на дыхание. Согласование работы рук и ног.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c

14	Кроль на спине. Согласование движения рук, ног и дыхания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
15	Кроль на спине. Согласование движения рук, ног и дыхания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
16	Кроль на спине. Совершенствован ие техники плавания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
17	Кроль на спине. Совершенствован ие техники плавания.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/56130b7d-0597-4362-a4bf-7523868db87c
18	Брасс. Специальные плавательные упражнения для изучения брасса. .Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
19	Брасс. Обучение технике ног в движении с опорой и без - брасс. Игры на воде с мячом.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
20	Брасс. Обучение технике ног в движении с опорой и без - брасс. Игры на воде с мячом.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
21	Брасс. Обучение технике рук и ног.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2

22	Брасс. Обучение технике рук и ног. Поворот "маятником".	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
23	Брасс. Обучение технике рук и ног. Поворот "маятником".	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
24	Дельфин. Совершенствование техники ног в движении с опорой и без. Игры на воде с мячом.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
25	Дельфин. Совершенствование техники ног в движении с опорой и без. Игры на воде с мячом.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
26	Дельфин. Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
27	Дельфин. Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй. Игры на воде	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
28	Дельфин. Закрепление техники рук и ног	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371

	с опорой - баттерфляй. Игры на воде		
29	Дельфин. Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй. Эстафеты	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
30	Дельфин. Обучение плаванию в полной координации - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
31	Дельфин. Обучение плаванию в полной координации - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
32	Дельфин. Обучение плаванию в полной координации - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/acdf934a-6df7-4b1c-b40a-69bcc7d3a371
33	Совершенствование навыков в овладении техникой плавания кроль на груди, кроль на	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2

	спине, брасс, дельфин (по элементам и в целом). Игры на воде.		
34	Совершенствование навыков в овладении техникой плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин (по элементам и в целом). Игры на воде.	1	https://uchebnik.mos.ru/material/ca18a7f0-c528-4749-81a8-db90216724f2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6-7 классы/ Виленский М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс/13-е издание, переработанное, Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы/13-е издание, переработанное, Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Булах И. М., Петрович Г. И. Научите меня плавать. – Минск : Польша, 1983. – 63 с. – URL: https://www.fizkultura.ru/system/files/imce/books/swimming/nauchite_plavati.pdf (дата обращения: 26.08.2026).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

- Электронный учебник // Московская электронная школа : [сайт]. – URL: <https://uchebnik.mos.ru/main> (дата обращения: 26.08.2026).