

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа - детский сад №13» (МБОУ НШДС №13)
665932, Иркутская область, Слюдянский район, город Байкальск,
микрорайон Гагарина, дом 199А тел. 8 395 42 3-42-39
E-mail: shkola-131@yandex.ru



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ НШДС №13

И.Г. Морозова

Приказ №130/пр от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 1-4 классов

разработчик: учитель физической культуры
Подшивалова Татьяна Александровна

Направление: спортивно-оздоровительное

2022 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Внеурочная деятельность «Плавание» является компонентом плана внеурочной деятельности, рассчитан на 33 часа в год в 1 классе и по 34 часа во 2-4 классах. Предназначена для детей 7-11 лет

Цели и задачи

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- Формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.
- Развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития.
- Приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям.
- Приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях.
- Формирование умения использовать эти навыки.
- Владение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.
- Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде.
- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную

значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- **лично-ориентированные:**
Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- **культурно-ориентированные:**
Знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- **деятельностно-ориентированные:**
Деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Виды деятельности: практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

Контроль: В течение года проведение соревнований: «веселые старты» в спортивном зале; скоростное плавание в конце каждой четверти; «веселые старты» на воде; соревнования по прикладному плаванию.

2. Содержание учебного предмета.

1 класс.

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Освоение водной среды.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой. Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинают осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Подвижные игры в воде

2 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

5. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

3 класс.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие

технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

4 класс.

Теоретические знания.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.
Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Формы проведения занятий: веселые старты, подвижные игры, дни здоровья, школьная спартакиада, беседы по охране здоровья, практикум по правилам поведения и безопасности на воде и др.;

3. Планируемые результаты освоения программы

1 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 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;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

2 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 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;

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру 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 местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру 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 местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

4 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна.

Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Нормативы по освоению навыков и умений.

1 класс.

Контрольные упражнения и нормативы:

- 1) проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине;
- 2) проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

2 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

- Названия плавательных упражнений.

- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Проплыть 25м любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним из способов по выбору;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения:

- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы:

- 1) проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
- 2) проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди

3 класс

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- Средства спасения на воде.
- Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Выполнять упражнения на скольжение.
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
10-15 погружений в воду);

• скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

4 класс

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна.
- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-

практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

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

1 класс.

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения	Количество часов, отводимых на освоение темы	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Закаливание организма водой.	1	
5	Элементарные движения ног в воде.	1	
6	Дыхательные упражнения.	1	
7	Согласование работы ног и выдохов в воду	1	
8	Лежание и всплывание на воде	1	
9	Лежание и всплывание на воде	1	
10	Скольжение на воде.	1	
11	Скольжение на груди и на спине.	1	
12	Кроль на груди.	1	
13	Техника работы рук	1	
14	Техника работы рук и дыхания	1	
15	Техника работы рук и дыхания	1	
16	Согласование дыхания с работой рук	1	
17	Согласование дыхания с работой рук	1	
18	Проплывание коротких отрезков.	1	
19	Проплывание коротких отрезков.	1	
20	Координация движений в кроле на груди.	1	
21	Координация движений в кроле на груди.	1	
22	Кроль на спине.	1	
23	Техника работы ног.	1	
24	Техника работы рук	1	
25	Согласование движений рук и ног.	1	
26	Согласование движений рук и ног.	1	
27	Весёлые старты на воде.	1	
28	Эстафетное плавание	1	
29	Эстафетное плавание	1	
30	Эстафета кролем на спине	1	
31	Игры и развлечения на воде.	1	
32	Игры и развлечения на воде.	1	
33	Игры и развлечения на воде.	1	

2 класс.

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения	Количество часов, отводимых на освоение темы	Основные направления воспитательной деятельности
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Элементарные движения рук и ног в воде.	1	
5	Работа ног кролем на груди.	1	
6	Дыхательные упражнения	1	
7	Лежание и всплытие в воде	1	
8	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1	
9	Скольжения на воде.	1	
10	Техника скольжения на груди.	1	
11	Скольжение на спине.	1	
12	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	
13	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	
14	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1	
15	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
16	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	
17	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	
18	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	
19	Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	
20	Проплытие коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	
21	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
22	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
23	Движениям ног кролем на спине.	1	
24	Техника движения ног в кроле на спине	1	
25	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1	
26	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
27	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
28	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
29	Весёлые старты на воде.	1	
30	Эстафетное плавание	1	
31	Эстафетное плавание	1	
32	Эстафетное плавание	1	
33	Игры и развлечения на воде.	1	
34	Игры и развлечения на воде.	1	

3 класс.

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения	Количество часов, отводимых на освоение темы	Основные направления воспитательн ой деятельности
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	
3	Закаливание организма водой.	1	
4	Дыхательные упражнения.	1	
5	Погружения в воду.	1	
6	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	
7	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	
8	Безопасные скольжения.	1	
9	Движение ног кролем на груди.	1	
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1	
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
13	Движение рук в кроле на груди.	1	
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1	
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1	
17	Проплывание отрезков.	1	
18	Проплывание отрезков	1	
19	Сдача контрольных нормативов	1	
20	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
21	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1	
22	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
23	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
24	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
25	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
26	Техника плавания кролем на спине.	1	
27	Сдача контрольных нормативов	1	
28	Техника движения ног в спортивном способе кроль.	1	
29	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе кроль.	1	
30	Техника движения рук в спортивном способе кроль.	1	
31	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе кроль.	1	
32	Эстафетное плавание.	1	
33	Эстафетное плавание.	1	
34	Игры и развлечения на воде.	1	

4 класс

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения	Количество часов, отводимых на освоение темы	Основные направления воспитательно й деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
4	Движение ног кролем на груди с выдохом в воду.	1	
5	Движение рук кролем на груди.	1	
6	Движение рук кролем на груди.	1	
7	Движение рук кролем на груди.	1	
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
9	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
10	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
11	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
12	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
13	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
14	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
15	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
16	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
17	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
18	Сдача контрольных нормативов.	1	
19	Техника движения ног в спортивном способе кроль.	1	
20	Техника движения ног в спортивном способе кроль.	1	
21	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе кроль.	1	
22	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе кроль.	1	
23	Техника движения рук в спортивном способе кроль.	1	
24	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе кроль.	1	
25	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе кроль.	1	
26	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе кроль.	1	
27	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе кроль.	1	
28	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе кроль.	1	
29	Техника поворота и старта в способе кроль.	1	
30	Техника поворота и старта в способе кроль.	1	
31	Комплексная эстафета	1	
32	Эстафета кролем на груди	1	
33	Игры на воде. Водное поло.	1	
34	Игры на воде. Водное поло.	1	

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная литература для учителя:
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008 г.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006 г.
Рабочая программа по физической культуре
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Дополнительная литература для учителя:
Булгакова Н.Ж. Плавание. _ М.:Физкультура и спорт, 1999 г.
Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006 г.
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998 г.
Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983 г.
Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2010 г.
Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.
Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.
Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002 г.
Дополнительная литература для обучающихся:

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорт, олимпийскому движению

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

Доска для плавания

Мячи резиновые

Кегли

Круги надувные

Обруч пластиковый детский

Пояс спасательный

Аптечка