

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пермского края
Администрация Бардымского муниципального округа
МАОУ "Бардымская СОШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 / Саликова Н.Ш. /
Протокол № 1 от «26» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по ВР

 / Кантуганова Г.Ф.
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
« ПЛАВАНИЕ »
для обучающихся 1-4 классов
(спортивное направление)**

Барда. 2024 год

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «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, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Лянторская средняя общеобразовательная школа № 7», обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание»

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 25м, 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 закалывания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Батерфляй.

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, накоплению 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;

Методы реализации программы: практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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.

Мета предметными 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.

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.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

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;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 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.

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Критерии оценивания для устных ответов

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
<i>Высокий</i>	<i>«5»</i>	<i>За ответ в котором учащийся демонстрирует глубокое познание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</i>
<i>Повышенный</i>	<i>«4»</i>	<i>За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки: если учащийся допустил одну или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.</i>
<i>Базовый</i>	<i>«3»</i>	<i>За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</i>
<i>Пониженный</i>	<i>«2»</i>	<i>Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.</i>

Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Отметка по пятибалльной шкале</i>	<i>Показатели выполнения</i>
<i>Высокий</i>	<i>«5»</i>	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать.</i>
<i>Повышенный</i>	<i>«4»</i>	<i>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</i>
<i>Базовый</i>	<i>«3»</i>	<i>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</i>
<i>Пониженный</i>	<i>«2»</i>	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</i>

Требования к уровню подготовки учащихся

1 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 всплывание;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

Контрольные упражнения:

- 1) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- 2) скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 3) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Нормативы по освоению навыков и умений.

1 класс.

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета

(зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания:

(более 50% посещений занятий)- Выполнение упражнений указанных в программном материале раздела:

упражнения на всплывание и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 5 секунд.

-Дыхательные упражнения в воде.

погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения в без опорных скольжениях.

выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети, посетившие менее 20% занятий- не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

- 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 всплывание;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Проплыть 25м любым способом.

Нормативы по освоению навыков и умений.

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими

незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

Контрольные упражнения и нормативы:

- 1) проплыть 25 м одним из способов по выбору;
- 2) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- 3) скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 4) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения:

- 5) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
- 6) скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 7) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

- 8) проплыть 8-12 м облегченным способом на спине;
- 9) проплыть 8-12 м облегченным 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 влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, 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.

Нормативы по освоению навыков и умений.

В 3 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

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 (10-16 погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 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;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

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;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- 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.

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

«Практические знания» (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

III. 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 организма 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 выдохнуть, 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 па 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 - сберегающие 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.

Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х 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:

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. Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах.

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

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

1 класс.

№ п/п	тема	Количество часов
1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1
2	Весёлые старты. Подвижные игры.	1
3	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры.	1
4	Виды водного спорта. Круговая эстафета.	1
5	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Круговая эстафета.	1
6	Поведение в экстремальной ситуации на водоёмах. Подвижные игры с мячами.	1
7	ОФП. Эстафета с элементами баскетбола.	1
8	ОФП. Подвижные игры.	1
9	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1
10	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
11	Закаливание организма водой.	1
12	Закаливание организма водой.	1
13	Элементарные движения ног в воде.	1
14	Элементарные движения ног в воде.	1
15	Дыхательные упражнения.	1
16	Дыхательные упражнения.	1
17	Согласование работы ног и выдохов в воду.	1
18	Согласование работы ног и выдохов в воду.	1
19	Лежание и всплывание на воде.	1
20	Лежание и всплывание на воде.	1
21	Скольжение на воде.	1
22	Скольжение на воде.	1
23	Скольжение на груди и на спине.	1
24	Скольжение на груди и на спине.	1
25	Кроль на груди.	1
26	Кроль на груди.	1
27	Кроль на груди.	1
28	Кроль на груди.	1
29	Техника работы рук.	1
30	Техника работы рук.	1
31	Техника работы рук и дыхания.	1
32	Техника работы рук и дыхания.	1
33	Согласование дыхания с работой рук.	1
34	Согласование дыхания с работой рук.	1
35	Проплывание коротких отрезков.	1
36	Проплывание коротких отрезков.	1
37	Координация движений в кроле на груди.	1
38	Координация движений в кроле на груди.	1
39	Кроль на спине.	1
40	Кроль на спине.	1
41	Кроль на спине.	1
42	Кроль на спине.	1
43	Техника работы ног.	1
44	Техника работы ног.	1

45	Техника работы рук.	1
46	Техника работы рук.	1
47	Согласование движений рук и ног.	1
48	Согласование движений рук и ног.	1
49	Согласование движений рук и ног.	1
50	Весёлые старты на воде.	1
51	Весёлые старты на воде.	1
52	Эстафетное плавание.	1
53	Эстафетное плавание.	1
54	Эстафета кролем на груди.	1
55	Эстафета кролем на спине.	1
56	Игры и развлечения на воде.	1
57	Игры и развлечения на воде.	1
58	Игры и развлечения на воде.	1
59	ОФП. Веселые старты.	1
60	ОФП. Подвижные игры.	1
61	Круговая эстафета. Игры с мячами.	1
62	Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1
63	ОФП. Эстафета с предметами.	1
64	ОФП. Эстафета с предметами.	1
		Итого: 64 часа.

2 класс.

№ п/п	тема	Количество часов
-------	------	------------------

1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1
2	Весёлые старты. Подвижные игры.	1
3	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры.	1
4	Виды водного спорта. Круговая эстафета.	1
5	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Круговая эстафета.	1
6	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Подвижные игры с мячами.	1
7	ОФП. Эстафета с элементами баскетбола.	1
8	ОФП. Подвижные игры.	1
9	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1
10	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
11	Закаливание организма водой.	1
12	Элементарные движения рук и ног в воде.	1
13	Элементарные движения рук и ног в воде.	1
14	Работа ног кролем на груди.	1
15	Работа ног кролем на груди.	1
16	Дыхательные упражнения.	1
17	Дыхательные упражнения.	1
18	Лежание и всплывание в воде.	1
19	Лежание и всплывание в воде.	1
20	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1
21	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1
22	Скольжения на воде.	1
23	Скольжения на воде.	1
24	Техника скольжения на груди.	1
25	Техника скольжения на груди.	1
26	Скольжение на спине.	1
27	Скольжение на спине.	1
28	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
29	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
30	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди.	1
31	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди.	1
32	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
33	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
34	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
35	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди.	1
36	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди.	1
37	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди.	1
38	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
39	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
40	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
41	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
42	Движениям ног кролем на спине.	1
43	Движениям ног кролем на спине.	1
44	Техника движения ног в кроле на спине.	1
45	Техника движения ног в кроле на спине.	1
46	Техника движения ног в кроле на спине.	1
47	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1

48	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1
49	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1
50	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
51	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
52	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
53	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1
54	Весёлые старты на воде.	1
55	Весёлые старты на воде.	1
56	Эстафетное плавание.	1
57	Эстафетное плавание.	1
58	Эстафетное плавание.	1
59	Игры и развлечения на воде.	1
60	Игры и развлечения на воде.	1
61	ОФП. Веселые старты.	1
62	ОФП. Подвижные игры.	1
63	Круговая эстафета. Игры с мячами.	1
64	Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1
65	ОФП. Эстафета с предметами.	1
66	ОФП. Эстафета с предметами.	1
67	Равномерный бег. Подвижные игры «Охотники и утки».	1
68	Игры с мячами.	1
		Итого: 68 часов

3 класс.

№ п/п	тема	Количество часов
-------	------	------------------

1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1
2	Весёлые старты. Подвижные игры.	1
3	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры.	1
4	Виды водного спорта. Круговая эстафета.	1
5	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Круговая эстафета.	
6	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Подвижные игры с мячами.	1
7	ОФП. Эстафета с элементами баскетбола.	1
8	ОФП. Подвижные игры.	1
9	Техника безопасности и правила поведения в бассейне.	1
10	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
11	Закаливание организма водой.	1
12	Дыхательные упражнения.	1
13	Погружения в воду.	1
14	Погружения в воду.	1
15	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1
16	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1
17	Безопорные скольжения.	1
18	Безопорные скольжения.	1
19	Движение ног кролем на груди.	1
20	Движение ног кролем на груди.	1
21	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
22	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
23	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
24	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
25	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
26	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
27	Движение рук в кроле на груди.	1
28	Движение рук в кроле на груди.	1
29	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
30	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
31	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
32	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
33	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1
34	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1
35	Проплавание отрезков 25 м.	1
36	Проплавание отрезков 50 м.	1
37	Сдача контрольных нормативов.	1
38	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
39	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
40	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
41	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
42	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1
43	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1
44	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине.	1
45	Техника плавания кролем на спине.	1
46	Техника плавания кролем на спине.	1
47	Сдача контрольных нормативов.	1

48	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
49	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
50	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
51	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
52	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
53	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
54	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
55	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
56	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
57	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
58	Эстафетное плавание.	1
59	Эстафетное плавание.	1
60	Игры и развлечения на воде.	1
61	ОФП. Веселые старты.	1
62	ОФП. Подвижные игры.	1
63	Круговая эстафета. Игры с мячами.	1
64	Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1
65	ОФП. Эстафета с предметами.	1
66	ОФП. Эстафета с предметами.	1
67	Эстафета с элементами баскетбола.	1
68	Подвижные игры.	1
		Итого: 68 часов.

4 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1
2	Весёлые старты. Подвижные игры.	1
3	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры.	1
4	Виды водного спорта. Круговая эстафета.	1
5	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Круговая эстафета.	1
6	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Подвижные игры с мячами.	1
7	ОФП. Эстафета с элементами баскетбола.	1
8	ОФП. Подвижные игры.	1
9	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1
10	Спортивное плавание. Виды плавания.	1
11	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1
12	Движение ног кролем на груди с выдохом в воду.	1
13		1
14	Движение рук кролем на груди.	1
15	Движение рук кролем на груди.	1
16	Движение рук кролем на груди.	1
17	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
18	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
19	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди.	1
20	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
21	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
22	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
23	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
24	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
25	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
26	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
27	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
28		1
29	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1
30	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1
31	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине.	1
32	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине.	1
33	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине.	1
34	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине.	1

35	Сдача контрольных нормативов.	1
36	Сдача контрольных нормативов.	1
37	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
38	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
39	Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами.	1
40	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
41	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
42	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
43	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
44	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
45	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
46	Старты, повороты.	1
47	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
48	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
49	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
50	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
51	Старты, повороты.	1
52	Старты, повороты.	1
53	Комплексная эстафета.	1
54	Комплексная эстафета.	1
55	Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1
56	Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1
57	Эстафета кролем на груди.	1
58	Соревнования по плаванию.	1
59	Игры на воде. Водное поло.	1
60	Игры на воде. Водное поло.	1
61	ОФП. Веселые старты.	1
62	ОФП. Подвижные игры.	1
63	Круговая эстафета. Игры с мячами.	1
64	Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1
65	ОФП. Эстафета с предметами.	1
66	ОФП. Эстафета с предметами.	1
67	Эстафета с элементами баскетбола.	1
68	Подвижные игры.	1
		Итого: 68 часов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
Министерство образования и науки РФ;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1.РЭШ

2.Официальный сайт ВФСК «ГТО»

3.Инфоурок