

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

ПРИНЯТО
решением методического
объединения кафедры
учителей начальных классов
протокол от 29.08.2025 г. №2

СОГЛАСОВАННО
Заместитель директора по УВР

Яценко Н.А.
28.08.2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Плавание»
для начального общего образования (1-4 класс)

Срок освоения: 4 года

Составители:
Чубукова В.И.
Голубина Н.Н
Кузнецова Е.Ю.
Илюхина Е.Н.
Иванова А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта; Закона РФ «Об образовании»; Областного закона «Об образовании в Ростовской области»; основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 3, обеспечена УМК для 1 – 4 кл. авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

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

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;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоёмах;
- 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 также прикладную значимость в плавание 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.

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.

Программа рассчитана на 135 часов и предполагает проведение 1 занятие в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

- 1 класс – 33 часа
- 2 класс – 34 часа
- 3 класс – 34 часа
- 4 класс – 34 часа

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.

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;

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,держанность, 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

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 всплытие;
- выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

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;
- сосок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Нормативы по освоению навыков и умений:

- посещение занятий по плаванию;
- выполнение упражнений указанных в программном материале раздела;
- упражнения на всплытие и расслабление «звёздочка», «поплавок», «медуза», выполнение данных упражнений в течение 5 секунд;
- дыхательные упражнения в воде, погружение с выдохом в воду;

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

- проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине;
- 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 водоёмах 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.

Нормативы по освоению навыков и умений:

- выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания»;
- проплытие 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, проплытие выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплытие с незначительными

отклонениями, проплытие с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплытие дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения).

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним из способов по выбору;
- 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;
- сосок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

- проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
- 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 значение плавания для человека.;
- средства спасения на воде;
- понятие о здоровье и факторах влияющие на него, критерии состояния здоровья;
- основные факторы закаливания, 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.

Нормативы по освоению навыков и умений:

- 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);
- проплытие 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, проплытие выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплытие с незначительными отклонениями, проплытие с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплытие дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения).

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

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:

- 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);
- проплыwanie 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, проплыwanie выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплыwanie с незначительными отклонениями, проплыwanie с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплыwanie дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения).

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 закаливающего 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 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 начинаю 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.

1. 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 сухе. Упражнения в воде.

Упражнения на всплытие и расслабление:

2. Дыхательные упражнения в воде.

3. Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На сухе. В воде.

4. Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На сухе. 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 значение 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 значение 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 - 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; 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 имеющих 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.

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

1 класс

№ п/п	тема	количество часов
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	тема	количество часов
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 всплывание 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	1

	груди	
18	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1
19	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
20	Проплывание 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	тема	количество часов
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	Безопорные 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 25 м.	1
18	Проплывание отрезков 50 м.	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 брасс.	1
29	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
30	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
31	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
32	Эстафетное плавание.	1
33	Эстафетное плавание.	1
34	Игры и развлечения на воде.	1

4 класс

№ п/п	тема	количество часов
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 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 брасс.	1
20	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
21	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
22	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1

23	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
24	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
25	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
26	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
27	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
28	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
30	Техника поворота и старта в способе брасс.	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

V. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики 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.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
Булгакова Н.Ж. Плавание. М.:Физкультура и спорт, 1999 г.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.

Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.

Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.

Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.

Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2010 г.

Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

Дополнительная литература для обучающихся

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

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Доска для плавания

Мячи резиновые

колобашки

ласты

Кегли

Обруч пластиковый детский

Пояс для аквааэробики

Пояс спасательный

Круги надувные

Флажки разметочные

Дорожки разделительные

Нарукавники

Аптечка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128234

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен С 18.02.2025 по 18.02.2026