

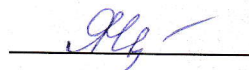
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

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 плавании на открытых водоёмах 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 занятия 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, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### **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;
- соскок 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»;
- проплывание 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, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными

отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание 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;
- соскок 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 значении 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);
- проплывание 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, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание 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 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 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);
- проплывание 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, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание 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 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 (закрывать рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

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

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

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

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинают осваивать также на суше.

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

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

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

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

Подвижные игры в воде

## 2 класс

### **Теория. Основы знаний.**

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

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на

укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

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

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

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

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

### **Освоение водной среды. Практические знания.**

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные осложнения 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 всплытие и расслабление:

2. Дыхательные упражнения в воде.

3. Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

4. Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

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

## **3 класс**

### **Теория. Основы знаний.**

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

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди» (техника движений ног, рук; положение тела; положение головы и дыхание; общая координация движений)

### **Практические знания**

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди» (техника движений ног; техника движений рук; положение головы и дыхание; общая координация движений)

##### **Практические знания**

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

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

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

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

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

#### **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**

<b>Основная литература для учителя</b>
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
<b>Дополнительная литература для учителя</b>
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 методике физического воспитания 2001г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
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.
<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
<b>Технические средства обучения</b>
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
<b>Учебно-практическое оборудование</b>
Доска для плавания
Мячи резиновые
колобашки
ласты
Кегли
Обруч пластиковый детский
Пояс для аквааэробики
Пояс спасательный
Круги надувные
Флажки разметочные
Дорожки разделительные
Нарукавники
<b>Аптечка</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128234

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026