

**Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»**

249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29 тел./факс: (484) 395 88 55, 399 71 71
Web-сайт www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 01
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»
 Ю. В. Кравцова
Приказ № 119 от «30» августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017B09AF00ABAF948B4C7878EF155C2A9A
Владелец: АНО "ОШИ "ДУБРАВУШКА"
Действителен: с 16.02.2023 до 16.05.2024

**Рабочая программа внеурочной деятельности
Спортивная секция «Плавание»
для обучающихся 5-9 классов**

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена в соответствии с

Требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель-обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

-всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

-укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

-формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

-формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

-обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

-воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания курса «Плавание», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Включает развитие и внедрение спортивноориентированных форм обучения в освоении плавания. Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

МЕСТО КУРСА В ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс реализуется в рамках сетевого взаимодействия школы и городского бассейна, с 5 по 8 класс по 1 часу в неделю (по 34 часа), в 9 классе – 1 раз в неделю (33 часа).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов, Требованиям к результатам освоения ООП. Курс «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения курса направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения курса формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты на уровне основного общего образования:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов - чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Планируемые метапредметные результаты на уровне основного общего образования:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа предполагает деление на три этапа обучения. Основу первого этапа (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального

обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания. На втором этапе (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов. Третий этап (уроки 27—33 (34) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Раздел 1. Знания о плавании История возникновения и развития плавания как вида спорта.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием. Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок,

аквагантелей, нудлсов и других вспомогательных средств. Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры). Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «мятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности. Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств. Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| Темы | Основное содержание | Характеристика деятельности обучающихся. | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Знания о плавании История возникновения и развития плавания как вида спорта. (50ч) | | | |
| Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. (5ч) | История возникновения и развития плавания. | Знать и пересказывать факты истории возникновения и развития плавания. | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).(8ч) | Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | Уметь характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Стили плавания.10ч | Характеристика стилей плавания. | Уметь характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин) | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.4ч | Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. | Знать достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр. Характеризовать их вклад в развитие плавания. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене. | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Игры и развлечения на воде10ч. | Главные организации/федерации (международные, | Знать главные организации управления плаванием международного, | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | российские), осуществляющие управление | всероссийского и регионального | |
| Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.3ч | Дистанции бассейнов, | Знать и излагать основные правила проведения соревнований по плаванию. Характеризовать первые правила по плаванию, выявлять сходство и различия с современными правилами плавания. Знать дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров). | |
| Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. 3ч | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. | Знать и понимать значение плавания для укрепления здоровья человека. Характеризовать плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма. | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.2ч | Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. | Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием. | |
| Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.5ч | Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. | Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием. | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (55 часов) | | | |
| Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.7ч | Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. | Применять способы самоконтроля во время занятий плаванием и купании в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. Знать и определять первые внешние признаки утомления. Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию). Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки. | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.7ч | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. | Соблюдать правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах | |
| Выбор и подготовка места для купания в открытом | Правильное использование | Правила использования спортивного инвентаря для | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. 7ч | инвентаря. | занятий плаванием | |
| Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. 7ч | Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. | Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). | |
| Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания как в плавательном бассейне, отдыха и каникул. 10ч | Самостоятельное освоение двигательных действий. | Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). Проявлять самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию. | |
| Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания. 10ч | Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания.. | Анализировать выполненное техническое действие (прием) и находить способы устранения ошибок | |
| Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. 7ч | Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. | Выполнение упражнений | |
| Физическое совершенствование (64ч) | | | |
| Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше 9ч | Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше | Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. Соблюдать последовательность выполнения упражнений | https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190eb6b270da7b47a3cda3aa.pdf |
| Упражнения на развитие физических качеств, | Комплексы упражнений на | Определять направленность упражнений на развитие | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>характерных для плавания^{9ч}</p> | <p>развитие физических качеств, характерных для плавания</p> | <p>физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости).</p> | |
| <p>Подготовительные упражнения для освоения с водой: – упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; – погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; ^{9ч}</p> | <p>Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания. Развлечения на воде.</p> | <p>Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения на воде в летний период.</p> | |
| <p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. Игры: – на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – с всплыванием и лежанием на воде – с выдохами в воду – с прыжками в воду – с мячом. Развлечения на воде.^{9ч}</p> | <p>Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p> | <p>Демонстрировать специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Соблюдать последовательность выполнения упражнений. Уметь выполнять различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)). Демонстрировать технику основных способов плавания и проплывать отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | <p>Проплывать отрезки с задержкой дыхания. Выявлять характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p>Использовать умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p> | |
| <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): – упражнения для изучения движений ногами; – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; – упражнения для изучения движений руками; – упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; – упражнения для изучения общего согласования движений 9ч</p> | | | <p>https://fgosreestr.ru/uploads/files/63536051190cb6b270da7b47a3ceda3aa.pdf</p> |
| <p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе. 9ч</p> | <p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): - упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p> | <p>Уметь выполнять имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов. Демонстрировать технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Демонстрировать технику поворотов: открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком.</p> | |
| <p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; 6ч</p> | <p>Прикладные способы плавания: - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние. Плавание в</p> | <p>Владеть элементами прикладного плавания. Показывать прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине.</p> | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p> | <p>Использовать помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или плыть с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой. Показывать способы погружения при нырянии. Уметь нырять и доставать со дна различные предметы. Демонстрировать основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. Уметь применять спасательные средства. Уметь оказывать первую помощь пострадавшему на воде, утопающему. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p> | |
| Участие в соревновательной деятельности 4ч | | <p>Участвовать в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. Демонстрировать полученные навыки и умения в плавании.</p> | |
| Итого 169 часов | | | |