

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
Ю. В. Кравцова
Приказ № 110 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
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПЛАВАНИЕ

для обучающихся 1-4 классов

Обнинск
2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, федеральной программой воспитания, основной образовательной программой АНО «ОШИ «Дубравушка», обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи курса внеурочной деятельности «Плавание»:

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, а также подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

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

- формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.
- развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития ;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умения использовать эти навыки.
- укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

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

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

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

Формы организации занятия: занятия проводятся в группах двух возрастных категорий – 1-2 класс и 3-4 класс.

Место курса в плане внеурочной деятельности: занятия проводятся 2 раза в неделю, соответственно в группе 1-2 класса 66. А в группе 3-4 класса 68 занятий в год.

Планируемые результаты освоения курса.

1-2 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 курса 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 курса 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;

3-4 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе продолжения обучения являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение 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 курсу 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 по курсу 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.

В результате изучения курса обучающиеся

Должны знать:

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

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

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

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

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

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

- 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 - зачет).

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

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:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

1 класс.

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания:

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

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

-Дыхательные упражнения в воде.

погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения без опорных скольжениях.

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

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

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

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

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

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

2 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

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

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

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

(Дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

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

Контрольные упражнения и нормативы:

1) проплыть 25 м одним из способов по выбору;
2) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой погружений в воду;

1) 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;

4) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения:

5) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);

6) скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

7) соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

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

3) 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 и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

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

Должны уметь:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

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

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

упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

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

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- (10-15 погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- Прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

4 класс

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

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

Должны уметь:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

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

- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

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

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

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

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

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

Содержание учебного предмета.

1-2 класс.

Теория. Основы знаний.

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

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

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

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

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

Освоение водной среды.

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

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

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

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

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

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

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинают осваивать также на суше.

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

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

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

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

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

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

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

3-4 класс.

Теория. Основы знаний.

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

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные 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»:

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Тематическое планирование

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	Закаливание организма водой.	1

5	Элементарные движения ног в воде.	1
6	Элементарные движения ног в воде.	1
7	Дыхательные упражнения.	1
8	Дыхательные упражнения в воде.	1
9	Согласование работы ног и выдохов в воду	1
10	Лежание и всплывание на воде	1
11	Лежание и всплывание на воде	1
12	Скольжение на воде.	1
13	Скольжение на груди и на спине.	1
14	Кроль на груди.	1
15	Кроль на груди.	1
16	Техника работы рук при плавании кролем	1
17	Техника работы рук при плавании кролем	1
18	Техника работы рук и дыхания	1
19	Техника работы рук и дыхания	1
20	Согласование дыхания с работой рук	1
21	Согласование дыхания с работой рук	1
22	Проплывание коротких отрезков кролем на груди.	1
23	Проплывание коротких отрезков кролем на груди.	1
24	Проплывание коротких отрезков кролем на груди.	1
25	Координация движений в кроле на груди.	1
26	Координация движений в кроле на груди.	1
27	Координация движений в кроле на груди.	1
28	Кроль на спине.	1
29	Кроль на спине.	1
30	Техника работы ног.	1
31	Техника работы рук	1
32	Техника работы рук.	1
33	Согласование движений рук и ног.	1
34	Согласование движений рук и ног.	1
35	Координация движений в кроле на спине.	1
36	Весёлые старты на воде.	1
37	Эстафетное плавание	1
38	Эстафетное плавание	1
39	Эстафета кролем на спине	1
40	Подвижные игры на воде.	1
41	Подвижные игры на воде.	1
42	Подвижные игры на воде.	1

43	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1
44	Правила поведения человека на воде	1
45	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1
46	Закаливание организма водой.	1
47	Элементарные движения рук и ног в воде.	2
48	Работа ног кролем на груди.	2
49	Дыхательные упражнения	2
50	Лежание и всплывание в воде	2
51	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	3
52	Скольжения на воде.	1

53	Техника скольжения на груди.	1
54	Скольжение на спине.	1
55	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
56	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1
57	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1
58	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
59	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1
60	Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди	1
61	Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди	1
62	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
63	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1
64	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
65	Эстафета с предметами	1
66	Спортивный праздник	1

3-4 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	Безопасные скольжения.	1
9	Движение ног кролем на груди.	1
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
13	Движение рук в кроле на груди.	1
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1
17	Проплывание отрезков 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
35	Виды олимпийских соревнований по водным видам спорта (знакомство)	1
36	Спортивное плавание. Виды плавания.	1
37	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1
38	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1
39	Движение рук кролем на груди.	1
40	Движение рук кролем на груди.	1
41	Движение рук кролем на груди.	1
42	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
43	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
44	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
45	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1
46	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
47	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1
48	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
49	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
50	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
51	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1
52	Сдача контрольных нормативов.	1
53	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
54	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
55	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
56	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
57	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
58	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
59	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1
60	Согласованность движения рук и дыхания в стиле брасс.	1
61	Согласованность движения рук и дыхания в стиле брасс.	1
62	Согласованность движения рук и дыхания в стиле брасс.	1
63	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
64	Техника поворота и старта в способе брасс.	1
65	Комплексная эстафета	1
66	Эстафета кролем на груди	1
67	Игры на воде. Водное поло.	1
68	Спортивный праздник..	1

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение курса

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
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 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.
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
Крги надувные
Флажки разметочные
Дорожки разделительные
Аптечка