

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Средняя общеобразовательная школа № 58»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

28.08.2020 г.

 Н.Ю. Пугачева



**Рабочая программа**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Плавание»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**  
Уровень образования: начальное общее образование  
Срок освоения: 4 года

Составитель:  
Пустовая Надежда  
Владимировна,  
учитель начальных классов

Новосибирск, 2020 г.

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1.1 Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- 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;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Выпускник научится:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

*Ученик получит возможность научиться:*

*- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.*

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

*Ученик получит возможность научиться:*

*- устанавливать причинно-следственные связи.*

Коммуникативные УУД

Ученик научится:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

*Ученик получит возможность научиться:*

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Ученик научится:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся; - развитие физических способностей;

- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

*Ученик получит возможность научиться:*

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;

- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

**Должны уметь:**

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

**Контрольные упражнения и нормативы:**

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

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

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

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

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

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

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартам 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 стандартам 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.

### **Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

#### **Уровни усвоения**

*Отметка по пятибалльной шкале*

*Показатели выполнения*

*Высокий*

*«5»*

*Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать.*

*Повышенный*

*«4»*

*При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.*

*Базовый*

*«3»*

*Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.*

*Пониженный*

*«2»*

*Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.*

### **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:**

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду);
2. 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;
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 в без опорных скольжениях.

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

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

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

**Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):**

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

2. проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

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

## **2 класс**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

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

**Должны уметь:**

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на 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, 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.

#### **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

15. погружений в воду;

1. скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
4. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

#### **Контрольные упражнения:**

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

#### **Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):**

2. проплыть 8-12 м облегченным способом на спине;
3. проплыть 8-12 м облегченным способом кроль на груди

### **3 класс**

#### **Должны знать:**

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека.
- Средства спасения на воде.
- Понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
- Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

#### **Должны уметь:**

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- Выполнять упражнения на скольжение.

- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди.

### **Нормативы по освоению навыков и умений.**

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

- Посещение уроков плавания с работой на них;  
(Более 50 % посещённых занятий).

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

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

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

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет). Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

### **Контрольные упражнения и нормативы:**

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой

10. погружений в воду);
15. скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бёдер) 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 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.**

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.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.**

### **1 класс.**

#### **Теория. Основы знаний.**

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

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

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

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

Основные требования к местам купания в летний период..Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания).

Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Освоение водной среды.

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

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

2. Дыхательные упражнения в воде.

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

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

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

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

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

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

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

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

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

Подвижные игры в воде

## **2 класс.**

Теория. Основы знаний.

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

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

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

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

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

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

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

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя.

Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

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

### **3 класс.**

Теория. Основы знаний.

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

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

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-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 - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

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

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не 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.

### 3. 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

Итого: 33 часа.

## 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.	

10		1
	Техника скольжения на груди.	
11		1
	Скольжение на спине.	
12		1
	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	
13		1
	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	
14		1
	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	
15		1
	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	
16		1
	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	
17		1
	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	
18		1
	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	
19		1
	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	
20		1
	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	
21		1
	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	

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

1

Итого: 34 часа.

### 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

Итого: 34 часа.

#### 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.	

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

Итого: 34 часа.

27

