

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Карачаево-Черкесской республики
МБОУ КГО «СШ № 3 им. Х. У. Богатырева»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ КГО «СШ №3»
Чотчаева А.М.
Приказ № 62 от «30» 08. 2023 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Оздоровительное плавание»
для 2-4 классов.

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания на основе оздоровительного плавания предназначена для МБОУ КГО «СШ №3».

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной и оздоровительной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Данная программа рассчитана на 1 группу в составе 15 человек.

Общая характеристика программы:

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребёнка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа по учебному предмету «Оздоровительное плавание» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

Отличительной особенностью секции «Оздоровительное плавание» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие и укрепление всех основных функций организма.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью, как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной

физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванью можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания в сопровождении с укреплением здоровья каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Данная программа рассчитана на 34 учебных часов для начальных классов.

На изучение данного курса отводится 1 академический час в неделю.

Длительность одного занятия в бассейне 40 минут. Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в плавательном бассейне. Формы проведения занятий: оздоровительно – спортивный.

Актуальность программы.

Плавание школьников позволяет расслабить организм после долгого учебного дня. Кроме того, школьные годы - это время, когда организм ребенка проходит стадию активного роста. Умеренная физическая нагрузка, в том числе и плавание, поддерживает мышцы в тонусе, способствует развитию мускулатуры, а также тренирует легкие и сердце. Кроме того, занятия плаванием для школьников важны в плане психоэмоционального развития. Они способствуют становлению личности, дети учатся добиваться поставленных целей. В это время рекомендуется заниматься спортивно-оздоровительным плаванием.

Плавание является частью оздоровительной физической культуры. Оно основывается на принципах, теоретических положениях физической

культуры, ее особенностях, а также учитывает современные тенденции ее развития.

Занятия плаванием в государственных образовательных учреждениях характеризуются невысоким уровнем состязательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки.

Основные задачи, решаемые на занятиях плаванием: достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, развитие физических качеств.

При занятиях плаванием физическая нагрузка должна способствовать улучшению функциональных показателей органов и систем организма, соответствовать привычному режиму двигательной активности.

Для укрепления здоровья применяют различные виды плавания: спортивное и прикладное плавание.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Оздоровительное плавание» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

- программы по учебному предмету и имеющий авторскую концепцию построения содержания учебного курса; рабочая программа для внеурочной деятельности для 2 «Б» класса разработана на основе рабочей программы В.И. Ляха (Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2019, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель, задачи: курса внеурочной деятельности.

-способствовать совершенствованию физического развития;

-способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Оздоровительное плавание»;

-оздоровление и укрепление обучающихся посредством элементов спортивного и прикладного плавания в доступной для обучающихся форме.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи:

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту, желание освоить различные стили плавания.
- Укрепить здоровье обучающихся посредством элементов плавания и закаливания в воде.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- Развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- Сформировать социально-адекватные способы поведения.
- Формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Воспитать целеустремленность, настойчивость и самостоятельность.
- Воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- 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.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям максимальным количеством 15 человек.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Формирование у обучающихся положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
2. Формирование навыков двигательной активности как составляющей здорового образа жизни и функциональной грамотности через заботу о собственном здоровье и развитии личности.
3. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
4. Формирование волевых качеств, как основы получения образования.
5. Снижение последствий умственной нагрузки.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

В результате изучения программы **обучающийся должен знать:**

1. Названия плавательных упражнений.
2. Стили прикладного и спортивного плавания, и названия предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Обучающийся должен уметь:

1. Проплыть 25м любым стилем плавания, уверенно преодолевая дистанцию с соблюдением правильно выполненной техники и дыхания.
2. Умение правильно применять плавательный инвентарь.
3. Чувствовать себя комфортно и расслабленно во время плавания более 15м.
4. Применять полученные навыки и умения прикладного плавания.
5. Применять элементы плавания для поддержания здоровья и укрепления организма.
6. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания.

Педагогический контроль:

- педагогический мониторинг результатов обучения учащегося по программе секции «Оздоровительное плавание».
- контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по плаванию.

Форма подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:

- тестирование;
- проплывание спортивным способом плавания без учёта времени с сохранением правильной техники и дыхания;
- сравнение показаний здоровья в начале учебного года с окончанием.

Предметные результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки обучающегося;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа представлена тремя блоками:

1. Общая физическая подготовка с элементами прикладного плавания;

2. Общая физическая подготовка с элементами оздоровительного плавания;
3. Обще – развивающие упражнения с элементами спортивного плавания на развитие техничности проплывания, развития выносливости, силы и скорости.

Программа «Оздоровительное плавание» составлена на основе материала, который изучают обучающиеся на уроках физической культуры в образовательном учреждении. Занятия по оздоровительному плаванию являются хорошим укреплением общего здоровья организма, что позволяет облегчить усвоение школьной программы по физической культуре.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения о программе «Оздоровительное плавание» и практическую подготовку к решению проблемы двигательной активности обучающихся.

Программа ориентирована на обучение плаванию учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе).

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается техника спортивных способов плавания, прикладного плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные

упражнения, проводятся игры на воде. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения уроков большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры педагог объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, даёт советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому педагогу в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побеждённых, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочерёдными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнёров;

4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

**Примерное распределение учебного времени
на программный материал (сетка часов)
по плаванию**

| № п/п | Название темы | Всего часов | в том числе | |
|----------|---|----------------|-------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Правила поведения в бассейне, инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | |
| | Практическая часть | 33 | | |
| 2. | Освоение с водой. | | | 8 |
| 3. | Нырание, проплывание с задержкой дыхания под водой. | | | 4 |
| 4. | Упражнения на дыхание. | | | 8 |
| 5. | Прыжки и спады в воду. | | | 4 |
| 6. | Кроль на спине. | | | 12 |
| 7. | Элементы способа кроль на груди. | | | 12 |
| 8. | Элементы способа брасс. | | | 6 |
| 9. | Элементы способа баттерфляй. | | | 6 |
| 10. | Прикладное плавание. | | | 4 |
| 11. | Подвижные игры. | | | 2 |
| | Всего часов: | 34 | 1 | 33 |

Календарно – тематическое планирование 2 класс

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|------|------|--|-----------------|
| | план | факт | | |
| 1. | | | Вводное занятие. Дать представление о занятиях, познакомить и познакомиться с обучающимися. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2. | | | Освоение с водой, чувство опоры о воду и разучивание правильного дыхания в воде. | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | Упражнение «звёздочка», «поплавок» и «медуза». | |
| 3. | | Выполнение скольжения с дыханием на груди и на спине. | 1 |
| 4. | | Ныряние различными способами дыхания. | 1 |
| 5. | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 1 |
| 6. | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 1 |
| 7. | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 1 |
| 8. | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 1 |
| 9. | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 1 |
| 10. | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 1 |
| 11. | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 1 |
| 12. | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди без использования различного оборудования | 1 |
| 13. | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди без использования различного оборудования | 1 |
| 14. | | Разучивание спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 1 |
| 15. | | Повторение спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 1 |
| 16. | | Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 1 |

| | | | | |
|-----|--|--|---|---|
| 17. | | | Повторение прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 1 |
| 18. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине без использования различного оборудования | 1 |
| 19. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине без использования различного оборудования | 1 |
| 20. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине без использования различного оборудования | 1 |
| 21. | | | Совершенствование техники плавания кроль на груди ногами с дополнительным оборудованием и без него | 1 |
| 22. | | | Совершенствование техники плавания кроль на спине ногами с дополнительным оборудованием и без него | 1 |
| 23. | | | Проныривание | 1 |
| 24. | | | Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма. | 1 |
| 25. | | | Эстафеты | 1 |
| 26. | | | Эстафеты с дополнительным оборудованием | 1 |
| 27. | | | Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма. | 1 |
| 28. | | | Разучивание поворотов способом «маятник» | 1 |
| 29. | | | Повторение поворотов способом «маятник» | 1 |
| 30. | | | Разучивание подводящих элементов поворота спортивным способом | 1 |
| 31. | | | Повторение подводящих элементов поворота спортивным способом | 1 |

| | | | | |
|-----|--|--|---|-----------|
| 32. | | | Подвижные игры, направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма. | 1 |
| 33. | | | Разучивание упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 1 |
| 34. | | | Повторение упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 1 |
| | | | Итого: | 34 |

**Примерное распределение учебного времени
на программный материал (сетка часов)
по плаванию**

| № п/п | Название темы | Всего часов | в том числе | |
|----------|---|----------------|-------------|-----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Правила поведения в бассейне, инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | |
| | Практическая часть | 33 | | |
| 2. | Освоение с водой. | | | 8 |
| 3. | Нырание, проплывание с задержкой дыхания под водой. | | | 4 |
| 4. | Упражнения на дыхание. | | | 8 |
| 5. | Прыжки и спады в воду. | | | 4 |
| 6. | Кроль на спине. | | | 12 |
| 7. | Элементы способа кроль на груди. | | | 12 |
| 8. | Элементы способа брасс. | | | 6 |
| 9. | Элементы способа баттерфляй. | | | 6 |
| 10. | Прикладное плавание. | | | 4 |
| 11. | Подвижные игры. | | | 2 |
| | Всего часов: | 34 | 1 | 33 |

Календарно – тематическое планирование 3 класс

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов |
|----------|------|------|--|-----------------|
| | план | факт | | |
| 1. | | | Вводное занятие. Дать представление о занятиях, познакомить и познакомиться с обучающимися. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности. | 2 |
| 2. | | | Освоение с водой, чувство опоры о воду и разучивание правильного дыхания в воде. Упражнение «звёздочка», «поплавок» и «медуза». | 2 |
| 3. | | | Выполнение скольжения с дыханием на груди и на спине. | 2 |
| 4. | | | Ныряние различными способами дыхания. | 2 |
| 5. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 2 |
| 6. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 2 |
| 7. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 2 |
| 8. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 2 |
| 9. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 2 |
| 10. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 2 |
| 11. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования | 2 |

| | | | | |
|-----|--|--|--|----|
| 12. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования | 2 |
| 13. | | | Разучивание спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 2 |
| 14. | | | Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 2 |
| 15. | | | Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма. | 2 |
| 16. | | | Разучивание упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 2 |
| 17. | | | Повторение упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 2 |
| | | | Итого: | 34 |

Календарно – тематическое планирование 4 класс

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|------|------|--|--------------|
| | план | факт | | |
| 1. | | | Вводное занятие. Дать представление о занятиях, познакомить и познакомиться с обучающимися. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности. | 2 |
| 2. | | | Освоение с водой, чувство опоры о воду и разучивание правильного дыхания в воде. Упражнение «звёздочка», «поплавок» и «медуза». | 2 |
| 3. | | | Выполнение скольжения с дыханием на груди и на спине. | 2 |
| 4. | | | Ныряние различными способами дыхания. | 2 |

| | | | | |
|-----|--|--|---|----|
| 5. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 2 |
| 6. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования | 2 |
| 7. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 2 |
| 8. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования | 2 |
| 9. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 2 |
| 10. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования | 2 |
| 11. | | | Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования | 2 |
| 12. | | | Повторение упражнений с элементами спортивного плавания способом баттерфляй с использованием различного оборудования | 2 |
| 13. | | | Разучивание спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 2 |
| 14. | | | Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами. | 2 |
| 15. | | | Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма. | 2 |
| 16. | | | Разучивание упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 2 |
| 17. | | | Повторение упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах. | 2 |
| | | | Итого: | 34 |

Ресурсное обеспечение

Инвентарь:

1. Доска плавательная;
2. Колобашка;
3. Ласты;
4. Лопатки;
5. Нудлс;
6. Мячи резиновые;
7. Игрушки для ныряния.

Спортивная инфраструктура:

1. Большой плавательный бассейн (большая чаша);
2. Малый плавательный бассейн (малая чаша).

Использованная литература

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ» 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс» 2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова «Москва»Физкультура и Спорт, 2000
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва