

**Приложение 17
к ООП НОО МБОУ СШ № 7,
утвержденной приказом директора
от «30» августа 2024 г. № 447**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Обучение плаванию»

для обучающихся 3 – 4 классов

г. Архангельск 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

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

Задачи:

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

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

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

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

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании курса специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста

Курс внеурочной деятельности «Обучение плаванию» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (курса) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Курс внеурочной деятельности «Обучение плаванию» учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные

имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—34) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание курса расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) курс «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

Метапредметные результаты освоения курса формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике,

самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

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

Планируемые личностные результаты:

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

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

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

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые предметные результаты:

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физической культуры деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «мятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры)

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1 Знания о плавании				
1.1.	Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»
1.2.	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1.3	Стили плавания	1		

1.4	Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1.5	Игры и развлечения на воде	1		
1.6	Словарь терминов и определений по плаванию.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
1.7	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, Закаливания организма человека и развития физических качеств.	1		http://plavanieinfo.ru /- всё о плавании и влияние на здоровье
1.8	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	1		http://plavanieinfo.ru /- всё о плавании и влияние на здоровье
1.9	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1		http://plavanieinfo.ru /- всё о плавании и влияние на здоровье
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности				
2.1	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2.3	Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

2.4	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.
-----	---	---	--	---

	упражнений для занятий плаванием.			html
2.5	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул	1		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
2.6	Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	1		
Раздел 3. Физическое совершенствование				
3.1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	6		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	12		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.3	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.	10		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.4	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры. Игры: На ознакомление с плотностью и сопротивлением воды; с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде; с всплыванием и лежанием на воде;	4		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html

	с выдохами в воду; с прыжками в воду; с мячом. Развлечения на воде.			
3.5	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений	17		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.6	Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.	2		https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html
3.7	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании; Участие в соревновательной деятельности.		2	

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

1 класс:

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Кол.- во часо в	Виды деятельности	Формы и виды контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения на суше. Ознакомление с упражнениями на освоение с водой. Подвижные игры в воде.	1	<p><i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения на занятиях плаванием в плавательном бассейне. <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). <i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. <i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой. <i>Выработать</i> умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p>	Текущий
2.	Правила личной гигиены. Подготовительные упражнения на суше. Упражнения на дыхание, задержка дыхания под водой. Подвижные игры в воде.	1	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Уметь</i> правильно дышать, находясь в воде. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p>	Текущий

3-4.	Подготовительные упражнения. Работа ногами кролем у бортика Упражнения на дыхание. Скольжения (на груди, на спине, на боку) Подвижные игры в воде.	2	<i>Уметь</i> держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде.	Текущий
5-6.	Упражнения на передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде. Упражнения на работу ногами кролем на груди и на спине.	2	<i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду.	Текущий
7-8.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания. Обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине; изучение техники движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде.	2	<i>Демонстрировать</i> упражнения всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.	Текущий
9.	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
10-11	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания. Обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; разучивание спада в воду из исходного положения сидя на бортике.	2	<i>Демонстрировать</i> упражнения лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: кроль на груди, кроль на спине. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).	Текущий

12-13	История возникновения и развития плавания. совершенствование техники движений ногами в согласовании с дыханием в кроле с подвижной опорой; изучение техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; изучение техники движений руками в кроле на спине.	2	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания. <i>Демонстрировать</i> технику движения ногами в кроле на груди и на спине. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками.	Текущий
14-15	Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). Совершенствование техники движений ногами в кроле на груди и на спине без опоры; изучение согласования техники движений ногами в кроле на груди с дыханием (без опоры); изучение техники ныряния в глубину.	2	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия. <i>Демонстрировать</i> имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.	Текущий
16	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
17-18	Стили плавания. Совершенствование техники движений ногами в кроле; изучение техники движений руками в кроле на груди; изучение техники старта из воды.	2	<i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. <i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные упражнения.	Текущий
19-20	Занятия плаванием как средство укрепления	2	<i>Раскрывать</i> значение занятий плаванием для	Текущий

	здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Совершенствование техники движений ногами в кроле; совершенствование техники движений руками в кроле на спине; изучение согласования техники движений руками в кроле на груди с дыханием.		укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. <i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные упражнения.	
21-22	Совершенствование техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием; изучение согласования движений ногами и руками в кроле на груди (на задержке дыхания); изучение техники простых поворотов	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации	Текущий
23-24	Изучение согласования движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди; совершенствование техники простых поворотов.	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации	Текущий
25	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
26-27	Ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; изучение техники движений ногами в способе брасс.	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации	Текущий
28-29	Изучение техники движений ногами в способе	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов	Текущий

	брасс на спине; изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.		плавания, в т.ч. в полной координации	
30-31	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди.	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации	Текущий
32	Проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом.	1	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.	Итоговый
33	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол.-во часов	Виды деятельности	Формы и виды контроля
1	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения на суше. Ознакомление с упражнениями на освоение с водой. Подвижные игры в воде.	1	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения на занятиях плаванием в плавательном бассейне. <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой).	Текущий

			<p><i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.</p> <p><i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой.</p> <p><i>Выработать</i> умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p>	
2	Правила личной гигиены. Подготовительные упражнения на суше. Упражнения на дыхание, задержка дыхания под водой. Подвижные игры в воде.	1	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Уметь</i> правильно дышать, находясь в воде. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p>	Текущий
3	Подготовительные упражнения. Работа ногами кролем у бортика Упражнения на дыхание. Скольжения (на груди, на спине, на боку) Подвижные игры в воде.	1	<p><i>Уметь</i> держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде.</p>	Текущий
4	Упражнения на передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде. Упражнения на работу ногами кролем на груди и на спине.	1	<p><i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду.</p>	Текущий
5-6	Совершенствование умения продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; Совершенствование техники движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде.	2	<p><i>Демонстрировать</i> упражнения всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</p>	Текущий

7-8	Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спады в воду из исходного положения сидя на бортике.	2	<i>Демонстрировать</i> упражнения лежа на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: кроль на груди, кроль на спине. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).	Текущий
9	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
10-11	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами с дыханием в кроле; спады в воду из исходного положения сидя на бортике.	2	<i>Демонстрировать</i> упражнения лежа на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: кроль на груди, кроль на спине. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).	Текущий
12-13	История возникновения и развития плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле	2	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания. <i>Демонстрировать</i> технику движения руками в кроле на груди. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять	Текущий

	на груди..		гребковые движения руками.	
14-15	Виды плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Изучение техники движений руками в кроле на спине..	2	<i>Знать и называть</i> виды плавания. <i>Демонстрировать</i> технику движения руками в кроле на спине. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками.	Текущий
16	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
17-18	Дыхание при плавании кролем на груди. Плавание на груди с выдохом в воду с доской.	2	<i>Уметь</i> правильно выполнять выдох в воду.	Текущий
19-20	Плавание на груди с различным положением рук.	2	<i>Демонстрировать</i> технику движения руками в кроле на груди.	Текущий
21-22	Работа рук в плавании на спине.	2	<i>Демонстрировать</i> технику движения руками в кроле на спине.	Текущий
23-24	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; изучение техники движений ногами в способе брасс.	2	<i>Демонстрировать</i> технику движения ногами брассом.	Текущий
25-26	Изучение техники движений ногами в способе брасс на спине; изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием.	2	<i>Демонстрировать</i> технику движения ногами брассом.	Текущий
27-28	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений	2	<i>Демонстрировать</i> технику движения ногами и руками брассом.	Текущий

	руками в способе брасс на груди.			
29-30	Плавание на спине в полной координации	2	<i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.	Текущий
31-32	Безопасное поведение на водоемах. Подвижные игры с элементами плавания	2	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий
33	Проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом.	1	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.	Итоговый
34	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде.	1	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.	Текущий

VI. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является

общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;

комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Материально-технического обеспечение

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
1.	Аквапалка (нудлс)
2.	Доска-калабашка
3.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
4.	Комплект для подводного плавания
5.	Лопатки для рук разных размеров
6.	Мяч резиновый
7.	Разделительная волногасящая дорожка
8.	Термометр для воды

9. Термометр комнатный

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002.160с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.

16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФИС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию **https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html** - электронный

учебник «Плавание» **http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php** - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»