

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Груздева Ольга Владимировна

Должность: Директор ДС-НШ "Росток" СОШ-филиала Академии

Дата подписания: 28.08.2026 13:34:09

Уникальный программный идентификатор

2850b6c3e71db8516868f941b2182fa537fc2a959354a99e7f0f9e698274f49c

Детский сад - начальная школа «Росток»

Средняя общеобразовательная школа - филиал

Частного образовательного учреждения высшего образования

«Тольяттинская академия управления»,

г. Тольятти, Самарская область

«РАССМОТРЕНО на
заседании МО учителей
26.08.2026г.

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УР
_____/ Н.И. Гуженкова
подпись расшифровка подписи

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ДС – НШ «Росток»
СОШ – филиала Академии
_____/ О. В. Груздева
подпись расшифровка подписи

27.08.2026г.

Распоряжение № 33
от 28.08.2026г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание» для 1-4 классов
Срок реализации – 4 года

г. о. Тольятти, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, образовательной программой по обучению детей плаванию авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Цели освоения курса внеурочной деятельности «Плавание»

Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела. Учитывая эти особенности, **целью данной программы** является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм на воде, посредством общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости;
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Задачами данного курса по плаванию является овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук и ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать

и погружаться в глубокую воду. Закрепление и совершенствование достигнутого уровня в приобщении к водной среде.

- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Ознакомление с техникой движений ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди».
- Создание первоначального двигательного стереотипа умений и навыков в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди».
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на реализацию:

- принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь);
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширения меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры и плавания;
- усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Плавание»

Предметом обучения плаванию в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем и упражнений по преимущественной целевой направленности их

использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Плавание» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Плавание» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей, учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность,

целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. Игры повышают интерес к занятиям, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре и плавании (информационный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит

от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Место курса внеурочной деятельности «Плавание» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Плавание» в 1 классе, составляет 66 часов (2 часа в неделю), во 2 и 4 классах 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Для достижения целей в образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии, развивающего, проблемного обучения, технологии уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов, групповые технологии.

Методы и приёмы учебно-познавательной деятельности: практический, соревновательный, словесный, наглядно-иллюстративный, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

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

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.

Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проливание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проливание отрезков в полной координации.

Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проливание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Техника плавания брасс.

Правильная работа ног с опорой на досочку и без. Работа рук с опорой и без, в сочетании с дыханием. Проливание отрезков в полной координации.

Техника плавания баттерфляй.

Работа ног с опорой и без. Работу рук с дыханием. Полная координация. Эстафеты.

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 организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

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

Практика.

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.

4. 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.

5. Способ плавания кроль на груди.

Движения ногами начинают осваивать также на суше. Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками на суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне в воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

6. Спортивный способ брасс, баттерфляй.

7. 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.

5. Техника выполнения плавательных движений способом брасс.

Практика.

1. 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 всплытие и расслабление:

2. Дыхательные упражнения в воде.

3. Спортивный способ кроль на спине.

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

4. 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.

6. Способ плавания брасс, баттерфляй.

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, брасс, баттерфляй

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела.

-Положение головы и дыхание.

-Общая координация движений.

Практика.

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, кроль на груди, брасс, баттерфляй.

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

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 здоровья - 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, брасс, баттерфляй.

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела.

-Положение головы и дыхание.

-Общая координация движений.

Практика.

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, кроль на груди, брасс, баттерфляй.

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

1 КЛАСС

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 КЛАСС

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

3 КЛАСС

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 КЛАСС

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

– 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 ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

Технику выполнения плавательных движений в способе баттерфляй

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;
- Проплывать способом баттерфляй

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;

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.

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;

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

-Посещение уроков плавания:

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

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

-Дыхательные упражнения в воде.

погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения без опорных скольжений.

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 Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- 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;

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Нормативы по освоению навыков и умений.

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

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

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

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

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

Контрольные упражнения и нормативы:

1. проплыть 25 м одним из способов по выбору;
2. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
3. 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;

Контрольные упражнения:

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

Контрольные упражнения и нормативы (оценивается техника движений):

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

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;
- Проплыть 25м способом брасс

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
- 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;
- ныряние за шайбой.

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;

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;

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.

- готовность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объясняя ошибки и способы их устранения;

- способность организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

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

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения

различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1 класс				
1	Вводный инструктаж	1	Презентация https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/10/prezentatsiya-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-plavaniya	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
2	Правильное дыхание	2	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-dyhatelnye-uprazhneniya-faktor-uspeshnogo-obucheniya-plavaniyu-5107033.html?ysclid=llozycpogy506377850	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
3	Скольжение на груди	4	Видео https://ya.ru/video/preview/11767155803502110080	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
4	Скольжение на спине	4	Видео https://ya.ru/video/preview/14804651678738496595	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися),

				принципы учебной дисциплины и самоорганизации
5	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	5	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-na-temu-krol-na-grudi-304441.html?ysclid=llp010u4vo452030293	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
6	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	5		Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
7	Кроль на груди. Техника работы рук	6	Видео https://ya.ru/video/preview/566210981954610588	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
8	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	2		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
9	Кроль на спине движение ног с досочкой	10	Видео https://ya.ru/video/preview/15439266185802402418	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя
10	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	2		Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность
11	Брасс работа ног с опорой на доску	10	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp1rbegf2859239009	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

12	Брасс зачёт. Техника плавания на время	2		
13	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	10	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-plavanie-sposobom-delfin-4230119.html?ysclid=llp05gvlq7601614802	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
14	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	3	Видео https://www.youtube.com/watch?v=bZojTgDHiC0	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Общее количество часов по программе		66		
2 класс				
1	Вводный инструктаж	1	Презентация https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/10/prezentatsiya-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-plavaniya	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
2	Правильное дыхание	2	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-dyhatelnye-uprazhneniya-faktor-uspeshnogo-obucheniya-plavaniyu-5107033.html?ysclid=llozycpogy506377850	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых

3	Скольжение на груди	4	Видео https://ya.ru/video/preview/8166408161241577708	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
4	Скольжение на спине	4	Видео https://ya.ru/video/preview/4028658537652871570	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
5	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	6	Презентация https://ya.ru/video/preview/7613769123406462861	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
6	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	6		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
7	Кроль на груди. Техника работы рук	8	Презентация https://ya.ru/video/preview/13413367432396411786	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к

				своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
8	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1		Поощрение педагогами детских инициатив
9	Кроль на спине движение ног с досечкой	14	Видео https://ya.ru/video/preview/9506053383923763305	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
10	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
11	Брасс работа ног с опорой на доску	11	Видео https://ya.ru/video/preview/12679786392186124681	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
12	Брасс зачет. Техника плавания	1	Поощрение педагогами детских инициатив	Поощрение педагогами детских инициатив

	на время			
13	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	3	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-plavanie-sposobom-delfin-4230119.html?ysclid=llp05gvlq7601614802	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
14	«Дельфин» обучение работы ног	3		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
15	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	2	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-osnovnie-vidi-plavaniya-3204668.html?ysclid=llp25u1ufa847891285	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
16	Свободное плавание, эстафеты	2		Поощрение педагогами детских инициатив
Общее количество часов по программе		68		
3 класс				
1	Вводный инструктаж	1	Видео https://ya.ru/video/preview/3252704374100568792	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в

				социально значимых делах
2	Правильное дыхание	2	Видео https://ya.ru/video/preview/12033291693834516515	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
3	Скольжение на груди	5	Презентация https://uchitelya.com/fizkultura/75621-prezentaciya-obuchenie-skolzheniyu-na-grudi.html	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
4	Скольжение на спине	4	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-krol-na-spine-dlya-shkolnikov-4617170.html?ysclid=llp2nc8yr1170150867	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
5	Кроль на груди.	20	Презентация https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/26/prezentatsiya-tekhnika-plavaniya-krolem-na-grudi	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
6	Кроль на груди зачет. Техника	2		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников,

	плавания на время			развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
7	Кроль на спине	12	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-krol-na-spine-1910529.html?ysclid=llp2pyk198692161943	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
8	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1		Поощрение педагогами детских инициатив
9	Брасс	12	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp2qfq9v674485888	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
10	Брасс зачет. Техника плавания на время	1		Поощрение педагогами детских инициатив
11	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	2	Презентация https://present5.com/1-batterflyaj-delfin-metodika-obucheniya-2-susha/?ysclid=llp2rrbdyz87934571	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
12	«Дельфин» обучение работы ног	2		Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений

13	«Дельфин» согласование работы рук и ног	1		Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
14	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	2	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-osnovnie-vidi-plavaniya-3204668.html?ysclid=llp2scehrr605933666	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
15	Свободное плавание, эстафета	1		Поощрение педагогами детских инициатив
Общее количество часов по программе		68		
4 класс				
1	Вводный инструктаж	1	Видео https://ya.ru/video/preview/3252704374100568792	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
2	Правильное дыхание	2	Презентация https://uchitelya.com/fizkultura/75621-prezentaciya-obuchenie-skolzheniyu-na-grudi.html	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
3	Скольжение на груди	4	Презентация https://uchitelya.com/fizkultura/75621-prezentaciya-obuchenie-skolzheniyu-na-grudi.html	Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений
4	Скольжение на спине	4	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-krol-na-spine-dlya-shkolnikov-4617170.html?ysclid=llp2nc8yrl170150867	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести

				социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
5	Кроль на груди.	20	Видео https://ya.ru/video/preview/566210981954610588	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
6	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	2		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
7	Кроль на спине	12	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-krol-na-spine-1910529.html?ysclid=llp2pyk198692161943	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
8	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	2		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности,

				формирование установок на защиту слабых
9	Брасс	12	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp2qfq9v674485888	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
10	Брасс зачет. Техника плавания на время	1		Поощрение педагогами детских инициатив
11	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	2	Презентация https://present5.com/1-batterflyaj-delfin-metodika-obucheniya-2-susha/?ysclid=llp2rrbdyz87934571	Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
12	«Дельфин» обучение работы ног	2		Вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах
13	«Дельфин» согласование работы рук и ног	1		Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к

				здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
14	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	2	Видео https://www.youtube.com/watch?v=nOkKGS7fAiA	Деятельность, направленная на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитанию силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых
15	Свободное плавание, эстафета	1		Поощрение педагогами детских инициатив
Общее количество часов по программе		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж	1	Презентация https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/10/prezentatsiya-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-plavaniya
2	Правильное дыхание	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-dyhatelnye-uprazhneniya-faktor-uspeshnogo-obucheniya-plavaniyu-5107033.html?ysclid=llozycpogy506377850
3	Правильное дыхание	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-programme-fizicheskaya-kultura-plavanie-klass-248386.html?ysclid=mqgasjt5al327184834
4	Скольжение на груди	1	Видео https://ya.ru/video/preview/11767155803502110080
5	Скольжение на груди	1	https://video/preview/10310384247259199353
6	Скольжение на груди	1	

7	Скольжение на груди	1	
8	Скольжение на спине	1	Видео https://video/preview/14804651678738496595
9	Скольжение на спине	1	https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-plavaniyu-uchashihsya-1-4-h-klassov-v-obsheobrazovatelnoj-shkole-7729624.html?ysclid=mqgav9omgk586041102
10	Скольжение на спине	1	
11	Скольжение на спине	1	
12	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-na-temu-krol-na-grudi-304441.html?ysclid=llp010u4vo452030293
13	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fk-modul-plavanie-1-klass-izuchenie-tehniki-raboty-nog-v-krole-na-grudi-i-na-spine-s-podvizhnoj-oporoi-6511269.html?ysclid=mqgavtd3zi936340842
14	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fk-modul-plavanie-1-klass-izuchenie-tehniki-raboty-nog-v-krole-na-grudi-i-na-spine-s-podvizhnoj-oporoi-6511269.html?ysclid=mqgawba196873335311
15	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	
16	Кроль на груди. Техника работы рук	1	Видео https://ya.ru/video/preview/566210981954610588
17	Кроль на груди. Техника работы рук	1	https://www.art-talant.org/publikacii/31090-tehnika-plavaniya-stilem-kroly-na-grudi
18	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
19	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	https://video/preview/4332776927309551942
20	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
21	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
22	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	https://video/preview/2382811348277151024
23	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
24	Кроль на груди. Поочередная	1	

	работа рук с боковым дыханием		
25	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
26	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	
27	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
28	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
29	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
30	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	Видео https://video/preview/15439266185802402418
31	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fk-modul-plavanie-1-klass-izuchenie-tehniki-raboty-nog-v-krole-na-grudi-i-na-spine-s-podvizhnoj-oporoj-6511269.html?ysclid=mqgb08n7t7934687511
32	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	
33	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	
34	Кроль на спине с гребком рук	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-obuchenie-plavaniyu-sposobom-krol-na-spine-polozhenie-tela-v-vode-7519640.html?ysclid=mqgb0t28zm252463854
35	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
36	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	
37	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
38	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
39	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
40	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1	

41	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1	
42	Брасс работа ног с опорой на доску	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp03m9uok773528532
43	Брасс работа ног с опорой на доску	1	
44	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	Видео https://www.youtube.com/watch?v=-a-b4JaGbuU&ysclid=llp04fez2x375447568
45	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	
46	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/27/metodika-obucheniya-uchashchikhsya-plavaniyu-sposobom-brass
47	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	
48	Брасс движение рук с дыханием	1	
49	Брасс движение рук с дыханием	1	
50	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
51	Брасс в полной координации	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/09/29/metodika-obucheniya-plavaniyu-sposobom-brass
52	Брасс зачет. Техника плавания на время	1	
53	Брасс зачет. Техника плавания на время	1	
54	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-plavanie-sposobom-delfin-4230119.html?ysclid=llp05gvlq7601614802
55	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
56	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
57	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
58	«Дельфин» обучение работы рук с	1	

	дыханием		
59	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
60	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
61	«Дельфин» обучение работы ног	1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/543526-metodicheskaja-razrabotka-konspekty-urokov-fi
62	«Дельфин» обучение работы ног	1	
63	«Дельфин» обучение работы ног	1	
64	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	
65	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	
66	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	Видео https://www.youtube.com/watch?v=bZojTgDHiC0
Общее количество часов по программе		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж	1	Презентация https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/10/prezentatsiya-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah-plavaniya
2	Правильное дыхание	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-dyhatelnye-uprazhneniya-faktor-uspeshnogo-obucheniya-plavaniyu-5107033.html?ysclid=llozycpogy506377850
3	Правильное дыхание	1	
4	Скольжение на груди	1	Видео https://ya.ru/video/preview/8166408161241577708
5	Скольжение на груди	1	
6	Скольжение на груди	1	
7	Скольжение на груди	1	
8	Скольжение на спине	1	Видео https://ya.ru/video/preview/4028658537652871570

9	Скольжение на спине	1	
10	Скольжение на спине	1	
11	Скольжение на спине	1	
12	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	Презентация https://ya.ru/video/preview/7613769123406462861
13	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	
14	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/25/soglasovanie-raboty-ruki-nog-s-dyhanie-pri-plavanii-krolem
15	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	
16	Кроль на груди. Техника работы рук	1	Презентация https://ya.ru/video/preview/13413367432396411786
17	Кроль на груди. Техника работы рук	1	
18	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-tehniki-raboti-ruk-v-dvizhenii-pri-plavanii-krolem-na-grudi-klass-2443413.html?ysclid=mqgcxbmgg9492504607
19	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
20	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
21	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
22	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-plavaniyu-na-temu-tehnika-plavaniya-krol-na-grudi-krol-na-spine-4481635.html?ysclid=mqgcxv1k31107556483
23	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	
24	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
25	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
26	Кроль на груди в полной координации с опорой	1	Видео https://ya.ru/video/preview/6097767539955863275

27	Кроль на груди в полной координации с опорой		
28	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	https://infourok.ru/izuchenie-plavaniya-krolem-na-grudi-2-klass-5592724.html?ysclid=mqgcyejud966691496
29	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	
30	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
31	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
32	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
33	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	Видео https://ya.ru/video/preview/9506053383923763305
34	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	
35	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_plavaniiu_obucheniie_tiekhnike_plavaniia_krol_na_spinie?ysclid=mqgcz66znv501473328
36	Кроль на спине работа ног с различным положением рук		
37	Кроль на спине с гребком рук	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-plavaniyu-krol-na-spine-klass-3095667.html?ysclid=mqgczm18k0980399974
38	Кроль на спине с гребком рук	1	
39	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
40	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
41	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/03/04/plan-konspekt-uroka-dlya-2-klasa-sovershenstvovanie
42	Кроль на спине с гребком рук без опоры		
43	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
44	Кроль на спине работа с попеременной работой рук		

45	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1	
46	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/07/urok-fizicheskaya-kulturaplavanie-2-klass
47	Брасс работа ног с опорой на доску	1	
48	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/07/urok-fizicheskaya-kulturaplavanie-2-klass
49	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	
50	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	Видео https://ya.ru/video/preview/12679786392186124681
51	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	
52	Брасс движение рук с дыханием	1	https://infourok.ru/metodika-nachalnogo-obucheniya-plavaniyu-uchashihsya-1-4-h-klassov-v-obsheobrazovatelnoj-shkole-7729624.html?ysclid=mqgd1uqabg83042844
53	Брасс движение рук с дыханием	1	
54	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	Видео https://ya.ru/video/preview/14972362397606697662
55	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
56	Брасс в полной координации	1	https://katyoo.ucoz.net/plavane_konspekt.pdf
57	Брасс в полной координации	1	
58	Брасс зачет. Техника плавания на время	1	
59	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-plavanie-sposobom-delfin-4230119.html?ysclid=llp05gvlq7601614802
60	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
61	«Дельфин» обучение работы ног	1	
62	«Дельфин» обучение работы ног	1	
63	«Дельфин» согласование работы рук и ног	1	
64	«Дельфин» согласование работы	1	

	рук и ног		
65	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	https://rutube.ru/video/49e93840894dbb43af97e88e1d4244b4/?ysclid=mqgd3ieivb230092556
66	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	
67	Свободное плавание, эстафеты	1	
68	Свободное плавание, эстафеты	1	
Общее количество часов по программе		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж	1	Видео https://ya.ru/video/preview/3252704374100568792
2	Правильное дыхание	1	Видео https://ya.ru/video/preview/12033291693834516515
3	Правильное дыхание	1	
4	Скольжение на груди	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-krol-na-spine-dlya-shkolnikov-4617170.html?ysclid=llp2nc8yrl170150867
5	Скольжение на груди	1	
6	Скольжение на груди	1	
7	Скольжение на груди	1	
8	Скольжение на груди	1	
9	Скольжение на спине	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-krol-na-spine-dlya-shkolnikov-4617170.html?ysclid=llp2nc8yrl170150867
10	Скольжение на спине	1	
11	Скольжение на спине	1	
12	Скольжение на спине	1	
13	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/11/08/konspekt-uroka-po-fizkulture-plavaniyu-3-klass
14	Кроль на груди. Работа ног с	1	

	подвижной опорой		
15	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	Презентация https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/26/prezentatsiya-tekhnika-plvaniya-krolem-na-grudi
16	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	
17	Кроль на груди. Техника работы рук	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-plvaniyu-na-temu-dvizheniya-ruk-i-dihanie-v-plavanii-krolem-na-grudi-2620788.html?ysclid=mqgeczqm95623694051
18	Кроль на груди. Техника работы рук	1	
19	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
20	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	https://yandex.ru/video/preview/5887521142953924917
21	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
22	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
23	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	
24	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	
25	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
26	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
27	Кроль на груди в полной координации с опорой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-3-klasa-plavanie-sposobom-krol-na-grudi-po-elementam-i-v-koordinacii-dvizhenij-7604304.html?ysclid=mqgee78d26604247441
28	Кроль на груди в полной координации с опорой	1	
29	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	

30	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	
31	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
32	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
33	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
34	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
35	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-krol-na-spine-1910529.html?ysclid=llp2pyk198692161943
36	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	
37	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	
38	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	
39	Кроль на спине с гребком рук	1	https://infourok.ru/konspekt-otkritogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-plavanie-krolem-na-spine-klass-2171870.html?ysclid=mqgeeve4o7112649145
40	Кроль на спине с гребком рук	1	
41	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
42	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
43	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	
44	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	https://multiurok.ru/files/nachalnoe-obucheniia-plavaniiu-3-klass.html?ysclid=mqgefduhz2827640568
45	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
46	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
47	Кроль на спине зачет. Техника	1	

	плавания на время		
48	Брасс работа ног с опорой на доску	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp2qfq9v674485888
49	Брасс работа ног с опорой на доску	1	
50	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	
51	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	
52	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-obuchenie-dvizheniyam-ruk-i-nog-pri-plavanii-sposobom-krol-na-spine-brass-2470855.html?ysclid=mqgeg10tgg492165004
53	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	
54	Брасс движение рук с дыханием	1	
55	Брасс движение рук с дыханием	1	
56	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
57	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
58	Брасс в полной координации	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=mqgeghq7nz184803493
59	Брасс в полной координации	1	
60	Брасс зачет. Техника плавания на время	1	
61	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-na-temu-soglasovanie-dvizheniy-ruk-nog-i-dihaniya-pri-plavanii-sposobom-delfin-2620941.html?ysclid=mqgeh2rle6333053032
62	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
63	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
64	«Дельфин» обучение работы ног	1	
65	«Дельфин» согласование работы	1	

	рук и ног		
66	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-osnovnie-vidi-plavaniya-3204668.html?ysclid=llp2scehrr605933666
67	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	
68	Свободное плавание, эстафета	1	
Общее количество часов по программе		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный инструктаж	1	Видео https://ya.ru/video/preview/3252704374100568792
2	Правильное дыхание	1	Презентация https://uchitelya.com/fizkultura/75621-prezentaciya-obuchenie-skolzheniyu-na-grudi.html
3	Правильное дыхание	1	
4	Скольжение на груди	1	Презентация https://uchitelya.com/fizkultura/75621-prezentaciya-obuchenie-skolzheniyu-na-grudi.html
5	Скольжение на груди	1	
6	Скольжение на груди	1	
7	Скольжение на груди	1	
8	Скольжение на спине	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-plavaniyu-krol-na-spine-dlya-shkolnikov-4617170.html?ysclid=llp2nc8yrl170150867
9	Скольжение на спине	1	
10	Скольжение на спине	1	
11	Скольжение на спине	1	
12	Кроль на груди. Работа ног с подвижной опорой	1	Видео https://ya.ru/video/preview/566210981954610588
13	Кроль на груди. Работа ног с	1	

	подвижной опорой		
14	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	Видео https://ya.ru/video/preview/1904291950049684427
15	Кроль на груди. Работа ног с боковым дыханием	1	
16	Кроль на груди. Техника работы рук	1	Видео https://ya.ru/video/preview/7613769123406462861
17	Кроль на груди. Техника работы рук	1	
18	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
19	Кроль на груди. Поочередная работа рук с боковым дыханием	1	
20	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
21	Кроль на груди. Закрепление техники работы рук	1	
22	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/08/soglasovanie-dvizheniy-ruk-i-nog-s-pravilnym-dykhaniem
23	Кроль на груди. Согласование работы рук с ногами	1	
24	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
25	Кроль на груди. Закрепление сочетания работы рук и ног с дыханием	1	
26	Кроль на груди в полной координации с опорой	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-krol-na-grudi-v-koordinacii-5077667.html?ysclid=mqgf9g5cfq89248501
27	Кроль на груди в полной координации с опорой	1	
28	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	
29	Кроль на груди в полной координации без опоры	1	

30	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
31	Кроль на груди закрепление в полной координации	1	
32	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
33	Кроль на груди зачет. Техника плавания на время	1	
34	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-krol-na-spine-1910529.html?ysclid=llp2pyk198692161943
35	Кроль на спине движение ног с досочкой	1	
36	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	Видео https://ya.ru/video/preview/5857228081961280781
37	Кроль на спине работа ног с различным положением рук	1	
38	Кроль на спине с гребком рук	1	
39	Кроль на спине с гребком рук	1	
40	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	Видео https://ya.ru/video/preview/15608898721555169118
41	Кроль на спине без опоры с различным положением рук	1	
42	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	
43	Кроль на спине с гребком рук без опоры	1	
44	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
45	Кроль на спине работа с попеременной работой рук	1	
46	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1	
47	Кроль на спине зачет. Техника плавания на время	1	

48	Брасс работа ног с опорой на доску	1	Презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-brass-779952.html?ysclid=llp2qfq9v674485888
49	Брасс работа ног с опорой на доску		
50	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	Видео https://ya.ru/video/preview/14972362397606697662
51	Брасс движение ногами в согласовании с дыханием	1	
52	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	
53	Брасс изучение работы рук облегчённым способом	1	
54	Брасс движение рук с дыханием	1	Видео https://ya.ru/video/preview/15776904033614844499
55	Брасс движение рук с дыханием	1	
56	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
57	Брасс сочетание работы рук и ног с дыханием	1	
58	Брасс в полной координации	1	
59	Брасс в полной координации	1	
60	Брасс зачет. Техника плавания на время	1	
61	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	Презентация https://present5.com/1-batterflyaj-delfin-metodika-obucheniya-2-susha/?ysclid=llp2rrbdyz87934571
62	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	Презентация https://present5.com/1-batterflyaj-delfin-metodika-obucheniya-2-susha/?ysclid=llp2rrbdyz87934571
63	«Дельфин» обучение работы рук с дыханием	1	
64	«Дельфин» обучение работы ног	1	
65	«Дельфин» обучение работы ног	1	
66	«Дельфин» согласование работы	1	

	рук и ног		
67	Комплексное плавание повторение всех видов плавания	1	Видео https://www.youtube.com/watch?v=nOkKGS7fAiA
68	Свободное плавание, эстафета	1	
Общее количество часов по программе		68	