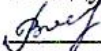


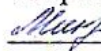
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

*Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия №22*

Рассмотрено на заседании
кафедры учителей
начальной школы (протокол
№ 5 от 25 июня 2023 года)

Заведующая кафедрой
 С.И. Веретельник

Согласовано на заседании
педагогического совета
(протокол № 6 от 30 мая
2023 года)

Секретарь педсовета
 Т.А. Минаева

Утверждено
директором МАОУ
гимназии № 22
(приказом № 393
от 30 июня 2023 года)

Директор гимназии
МАОУ Глебина



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ID 921850
учебного предмета
«Физическая культура (модуль плавание)»
для 1-4 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Вдовина Оксана Геннадьевна
учитель физической культуры и плавания

г. Калининград, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|-----|---|-------|
| I | Общая характеристика модуля «Плавание» | 3-6 |
| II | Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты изучения модуля «Плавание» | 6-7 |
| III | Содержание модуля «Плавание» | 8-9 |
| IV | Тематическое планирование модуля «Плавание» | 10-13 |
| V | Поурочное планирование модуля «Плавание» | 14-27 |
| VI | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности | 28-30 |
| VII | Литература и интернет-ресурсы | 31-33 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

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

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

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

Задачи Модуля:

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

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

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

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

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

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

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

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

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

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

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

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

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

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

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

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

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

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

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

Место модуля «Плавание» в учебном плане: Модуль реализуется на уроках физической культуры в 1 – 4-х классах в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 33 часа в 1-х классах, 34 часа во 2-4 классах, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура».

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

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

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

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

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

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

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

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

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

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

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

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

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

Планируемые личностные результаты:

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

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

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

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

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

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

Планируемые предметные результаты:

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

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

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

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

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

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

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

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

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

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

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

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

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

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

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

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

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

Раздел 2. Способы физической деятельности

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

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

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

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

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

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

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

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

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

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 1.4 | Простейшие правила проведения соревнований по плаванию. | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |
| 1.5 | Игры и развлечения на воде | 1 | | |
| 1.6 | Словарь терминов и определений по плаванию. | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |
| 1.7 | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | 1 | | http://plavanieinfo.ru/ - всё о плавании и влияние на здоровье |
| 1.8 | Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. | 1 | | http://plavanieinfo.ru/ - всё о плавании и влияние на здоровье |
| 1.9 | Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием. | 1 | | http://plavanieinfo.ru/ - всё о плавании и влияние на здоровье |
| Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности | | | | |
| 2.1 | Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |
| 2.2 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца. | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |
| 2.3 | Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |
| 2.4 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных | 1 | | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html |

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

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

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

1 класс:

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

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

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

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

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

2 класс

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

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

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

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

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

3 класс

| № | Наименование разделов и тем программы | Кол.-во часов | Виды деятельности | Формы и виды контроля |
|---|---|---------------|---|-----------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила личной гигиены. История возникновения и развития плавания. общеразвивающими и имитационные упражнения на суше и в воде. | 1 | <i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения на занятиях плаванием в плавательном бассейне. <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой). <i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду. | Текущий |

| | | | | |
|-----|---|---|---|---------|
| | | | Устранить ощущение страха перед водной средой. Выработать умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. | |
| 2-3 | Стили плавания. Передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежание на воде; совершенствование скольжений (на груди, на спине, на боку); совершенствование движений ногами кролем на груди и на спине. | 2 | Знать стили плавания. Соблюдать правила личной гигиены. Демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. Уметь правильно дышать, находясь в воде. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. | Текущий |
| 4 | Закаливание организма человека и развития физических качеств. Скольжение на груди с работой ног, с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Плавание с доской.. | 1 | Уметь держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде. | Текущий |
| 5 | Составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Плавание на спине с различным положением рук. | 1 | Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. | Текущий |
| 6 | Раздельное плавание на груди с выдохом в воду. Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде. | 1 | Уметь правильно дышать при плавании кролем на груди. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания | Текущий |
| 7 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде. | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания | Текущий |
| 8-9 | Общеразвивающие, специальные и | 2 | Демонстрировать общеразвивающие | Текущий |

| | | | | |
|-------|---|---|---|---------|
| | имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Раздельное плавание на спине. | | специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств. | |
| 10-11 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); изучение техники согласования движений ногами и руками с дыханием. | 2 | Демонстрировать технику работы ног кролем на груди. Уметь правильно дышать при плавании кролем на груди. | Текущий |
| 12-13 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники движений руками в кроле на груди.. | 2 | Демонстрировать технику работы рук при плавании кролем на груди. | Текущий |
| 14-15 | Совершенствование техники согласования движений ногами и руками с дыханием в кроле на груди. | 2 | Демонстрировать технику плавания кролем на груди в полной координации. | Текущий |
| 16-17 | Работа рук в плавании на спине. Плавание на спине с различным положением рук и в полной координации. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 18-19 | Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; изучение техники движений ногами в способе брасс. | 2 | Уметь правильно работать ногами при плавании брассом | Текущий |
| 20-21 | Изучение техники движений ногами в способе брасс на груди в согласовании с дыханием. | 2 | Уметь правильно дышать при плавании брассом | Текущий |
| 22-23 | Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди. | 2 | Уметь правильно работать руками при плавании брассом. | Текущий |
| 24-25 | Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине и кролем на груди, в т.ч. в полной координации. | Текущий |

| | | | | |
|-------|--|---|--|----------|
| 26-27 | Эстафетное плавание. Техника передачи эстафеты в воде. | 2 | Уметь правильно передавать эстафету. | Текущий |
| 28-29 | Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе. | 2 | Уметь правильно делать старты и повороты | Текущий |
| 30-31 | Проплывание контрольного норматива 25 м избранным способом. Участие в соревновательной деятельности. | 2 | <i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м. | Итоговый |
| 32-34 | Безопасное поведение на водоемах. Подвижные игры с элементами плавания | 3 | Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. | Текущий |

4 класс

| № | Наименование разделов и тем программы | Кол.-во часов | Виды деятельности | Формы и виды контроля |
|---|---|---------------|---|-----------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила личной гигиены. Совершенствование упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); совершенствование скольжений (на груди, на спине) | 1 | <i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне. <i>Соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде. | Текущий |
| 2 | Виды плавания. Стили плавания. Совершенствование упражнений для освоения с | 1 | <i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия. | Текущий |

| | | | | |
|------|--|---|---|---------|
| | водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); совершенствование скольжений (на груди, на спине, на боку); совершенствование навыка дыхания в воде. | | <i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде. | |
| 3-4 | Термины и определения по плаванию. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Изучение техники работы ног при плавании брассом. | 2 | <i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию. <i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. | Текущий |
| 5-6 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Плавание кролем на груди с работой рук. | 2 | <i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Уметь</i> плавать кролем на груди. | Текущий |
| 7 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Плавание на спине с работой рук. | 1 | <i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Уметь</i> плавать на спине. | Текущий |
| 8 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | 1 | <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. | Текущий |
| 9-10 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для выполнения техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с | 2 | <i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине и кролем на груди, в т.ч. в полной | Текущий |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---------|
| | помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); совершенствование техники согласования движений ногами | | координации. | |
| 11-12 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники движений руками в кроле на груди.. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания кролем на груди, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 13-14 | Совершенствование техники согласования движений ногами и руками с дыханием в кроле на груди. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания кролем на груди в полной координации. | Текущий |
| 15-16 | Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Плавание на спине в полной координации. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 17-18 | Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; совершенствование техники движений ногами в способе брасс. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 19-20 | Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 21-22 | Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 23-24 | Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 25-26 | Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине и кролем на груди, в т.ч. в полной координации. | Текущий |
| 27-28 | Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Плавание брассом в | 2 | <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине, брассом и кролем на груди, в т.ч. в полной | Текущий |

| | | | | |
|-------|---|---|--|----------|
| | полной координации. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. | | координации. | |
| 29-30 | Эстафетное плавание. Техника передачи эстафеты в воде. | 2 | Уметь правильно плыть и передавать эстафету. | Текущий |
| 31-32 | Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе | 2 | Уметь правильно выполнять старты и повороты при плавании различными способами плавания. | Текущий |
| 33-34 | Проплывание контрольных нормативов 50 м избранным способом. Участие в соревновательной деятельности. | 2 | <i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 50 м. | Итоговый |

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

Учебно-методическое обеспечение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Расчленённый и целостный методы разучивания:

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

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

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

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

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

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

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

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

Материально-технического обеспечение

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

8. Термометр для воды
9. Термометр комнатный

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002.160с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для

- детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
 13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
 14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
 15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
 16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
 17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
 18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
 19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
 20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
 21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
 22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
 23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
 24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
 25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

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

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

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.