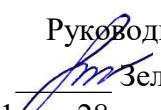




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
МУ «Управление образования администрации г. Пятигорска»
МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном

<p>Рассмотрено ШМО учителей физической культуры и ОБЖ Руководитель ШМО  Зеленская М.Н. Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по УВР  Ожередова Л.Ю. «28» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ СОШ № 31 со спортивным уклоном Золотухина Т.А. Протокол заседания Педагогического совета № 1 от «28» августа 2023 г. Приказ № 1 от «28» августа 2023 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура (плавание)»

для обучающихся 1-4 классов

начального общего образования

на 2023-2027 учебные годы

Составитель(и):
ШМО учителей
физической культуры и плавания

Пятигорск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, обеспечена УМК для 1 – 4 классов, авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи учебного предмета «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.
- развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умения использовать эти навыки.
- владение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.

Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде.

Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопасных скольжений.

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.

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 так же прикладную значимость в плавании 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 в условиях Крайнего Севера.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Батерфляй.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

лично-ориентированные:

- Российская гражданская идентичность,
- Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

культурно-ориентированные:

- знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

деятельностно-ориентированные:

- переход от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Методы реализации программы: практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

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;

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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;

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

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.

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.

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;

– 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.

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.

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;
- 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.

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 25 м способом кроль на спине;
- Проплыть 25 м способом кроль на груди;
- Проплыть 25 м способом брасс;
- Проплыть 50 м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

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

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

Требования к уровню подготовки учащихся

1 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

Контрольные упражнения:

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

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

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

2 класс

В результате изучения курса

Должны знать:

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

Должны уметь:

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

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

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 25 м способом кроль на спине;
- Проплыть 25 м способом кроль на груди;
- Проплыть 25 м способом брасс;
- Проплыть 50 м без учета времени любым способом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Освоение водной среды.

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

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

2. Дыхательные упражнения в воде.

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

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

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

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

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

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

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

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

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

Подвижные игры в воде.

2 класс.

Теория. Основы знаний.

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

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

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

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

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

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

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

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

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

3 класс.

Теория. Основы знаний.

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

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания.

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания.

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков, позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

4 класс.

Теоретические знания.

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

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

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

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

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
2	ТБ. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна с попеременным движением рук, спиной вперед.	3			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
3	ТБ. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна. Погружения. Выдохи в воду	9			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
4	ТБ. ОРУ Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
5	ТБ. ОР. Погружение. Подвижная игра "Звездочка".	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
6	ТБ. ОРУ. Скольжение на груди, на спине. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
7	ТБ. ОРУ. Скольжение. Подвижная игра "Поплавок".	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
8	ТБ. ОРУ. Движение ног кролем: сидя на бортике, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с вспомогательным средством.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
9	ТБ. ОРУ. Движение ног кролем: сидя на бортике, с опорой рук о "доску", упертую в бортик.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
10	ТБ. ОРУ. Движение ног кролем: в скольжении на груди с вспомогательным средством и без, с различным и.п. рук.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
11	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
12	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
13	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
14	ТБ. ОРУ. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием. Прыжки в воду.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
15	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.	6			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
2	ТБ. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна с попеременным движением рук, спиной вперед.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
3	ТБ. ОРУ. Скольжение на груди, на спине. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
4	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение ног кролем: сидя на бортике, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с вспомогательным средством.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
5	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение рук кролем в ходьбе по дну бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
6	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение рук кролем в ходьбе по дну бассейна, в скольжении и в согласовании с дыханием.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
7	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
8	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
9	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
10	ТБ. ОРУ. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
11	ТБ. ОРУ. Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
12	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами движений ног, рук кролем на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
13	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине. Прыжки в воду.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
14	ТБ. ОРУ. Эстафеты кролем в п/к. Прыжки в воду в длину.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
15	ТБ. ОРУ. Эстафеты кролем и на спине в п/к. Прыжки в воду в длину. Спад в воду с низкого бортика бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
16	ТБ. ОРУ. Эстафеты кролем и на спине. Подвижные игры в воде.	8	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
2	ТБ. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна с попеременным движением рук, спиной вперед.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
3	ТБ. ОРУ. Скольжение на груди, на спине. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
4	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение ног кролем: сидя на бортике, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с вспомогательным средством.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
5	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение рук кролем в ходьбе по дну бассейна.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
6	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение рук кролем в ходьбе по дну бассейна, в скольжении и в согласовании с дыханием.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
7	ТБ. ОРУ. Скольжение. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
8	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
9	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Игра «Волейбол в воде».	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
10	ТБ. ОРУ. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
11	ТБ. ОРУ. Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
12	ТБ. ОРУ. Эстафеты с элементами движений ног, рук кролем на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
13	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине. Прыжки в воду.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
14	ТБ. ОРУ. Плавание отрезков кролем на спине на технику движения. Эстафеты кролем в п/к. Прыжки в воду в длину.	4	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
15	ТБ. ОРУ. Контрольное плавание способами кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине в полной координации отрезков 12,5 и 25 м с оценкой техники плавания.	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
16	ТБ. ОРУ. Контрольное плавание дистанции 25 м вольный стиль. Игра «Волейбол в воде».	8	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна.	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
2	ТБ. ОРУ. Ходьба, бег по дну бассейна с попеременным движением рук, спиной вперед.	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
3	ТБ. ОРУ. Скольжение на груди, на спине. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание.	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
4	ТБ. ОРУ. Скольжение. Движение рук в кроле в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
5	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук и ног в кроле на груди на задержке дыхания. Игра «Волейбол в воде».	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
6	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (в ходьбе, упр. «сцепление», «обгон»)	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
7	ТБ. ОРУ. Плавание способом вольный стиль в полной координации. Игра «Водное поло».	2	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
8	ТБ. ОРУ. Согласование движений рук, ног и дыхания в способе кроль на спине. Игра «Волейбол в воде».	4			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
9	ТБ. ОРУ. Плавание способом кроль на спине в полной координации. Игра «Водное поло».	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
10	ТБ. ОРУ. Контрольное плавание на технику способами кроль на груди, кроль на спине. Игра «Пятнашки».	2	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
11	ТБ. ОРУ. Поворот «Маятник» в плавании способом кроль на груди, на спине (в ходьбе на суше, по дну бассейна, в плавании).	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
12	ТБ. ОРУ. Контрольное плавание 50 м вольный стиль без учета времени. Игра «Водное поло».	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
13	ТБ. ОРУ. Техника движений ног в способе брасс (сидя на бортике, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении). Игра «Волейбол в воде».	2			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
14	ТБ. ОРУ. Техника движений ног в способе брасс. Прыжки в воду.	3	1		http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
15	ТБ. ОРУ. Игры на воде.	3			http://plavanieinfo.ru https://sport.sfedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	3	0	