Приложение 2.19  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

МБОУ-СОШ №45 имени Д.И.Бдынского города Орла,

утвержденной  
приказом №186-д от 30.08.2023г

**Программа внеурочной деятельности**

**« Дружим с водой»**

**Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)**

**Аннотация**

Рабочая учебная программа по внеурочной деятельности «Плавание» для 1-4 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

   Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;

Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

Программа внеурочной деятельности «Плавание» составлена и разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программы физического воспитания», авторы которой: В.И. Лях и «Программы подготовки юных пловцов», авторы Л.А. Макаренко, Л.Ж. Булгакова.

Программа организации внеурочной деятельности младших школьников по спортивному направлению предназначена для работы с детьми 1-4 классов, и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его. Сроки реализации программы

«Плавание» составляют 4 года по 2 часу в неделю.

Учебная программа рассчитана на:

* 66 часа в 1 классе
* 68 часа во 2-4 классах

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. На занятиях курса «Плавание» дети учатся плавать, закаливаются. Предмет учит детей не бояться воды, легко перемещаться в воде.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Предмет «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение и закрепление полученных навыков и знаний.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Дружим с водой » имеет обучающую и оздоровительную ***направленность****.*

Уровень освоения Программы – ***базовый****.*

***Актуальность***Программы заключается в том, что в процессе обучения плаванию, у детей совершенствуются физические качества, активно развиваются навыки осознанного мышления, творческие способности, целеустремленность и самостоятельность.

***Цель*** Программы: формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в целом, и к плаванию, в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие ***задачи***:

***Обучающие:***

— совершенствовать умение держаться на воде без посторонних предметов;

— обучать основным техникам плавания кроль на груди и кроль на спине.

Развивающие:

— Способствовать всестороннему развитию занимающихся;

— Способствовать развитию физических качеств таких как: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость;

***Воспитательные:***

— Способствовать формированию у занимающихся интерес к систематическим занятиям физической культурой;

— Воспитывать бережное отношение к инвентарю;

— Способствовать воспитанию культуры движений;

— Воспитывать чувство коллективизма;

***Оздоровительные:***

— Способствовать укреплению организма у занимающихся;

— Способствовать повышению и поддержанию на оптимальной уровне физическую и умственную работоспособность;

— Способствовать формированию правильной осанки.

**1. Содержание курса внеурочной деятельности по плаванию**

предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре и составляет 64 часа в 1 классе, 68 часов во 2-4 классах.

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, дисков и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы :

1.Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде

2. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.

3. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине), стартов и поворотов.

Содержание практических занятий

ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение па боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов/

*Кроль* на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем па груди и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воле, учебные прыжки. Игры: «Невод».

«Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры». «Попади торпедой в цель». «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч».

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине : плавание с помощью движений одними руками: плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу ; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений: совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Плавание кролем па груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25м, 50 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений с помощью движений одними руками и одними ногами).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвиваюшне упражнения**:** упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положении (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца: упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по плаванию**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

* формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам ( 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);
* освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию 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;

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

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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;

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

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

• планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг. Ученик получит возможность научиться:

• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

•учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

•понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

• усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине). • характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

• представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

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

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

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя Ученик получит возможность научиться:

• самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;

• организовывать и проводить подвижные игры;

• научится сохранять правильную осанку;

• учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

**В ходе реализации программы обучающиеся получат следующие метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД**

-учащиеся научатся:

-планировать пути достижения целей;

-устанавливать целевые приоритеты;

-владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

-осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

-распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

-составлять, анализировать и контролировать режим дня.

**Коммуникативные УУД**

Учащиеся  научатся:

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-доступно излагать знания о плавании;

-формулировать цели и задачи занятий по плаванию;

-формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

-аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

**Познавательные УУД**

Учащиеся получат знания:

- по истории и развитию плавания;

- о здоровом образе жизни, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

**Ожидаемый результат.**

**По прохождению курса «Дружим с водой» за 4 года обучения учащиеся должны научиться хорошо:**

**1 год обучения**

**Знания о плавании**

Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

**Способы физкультурной (плавательной) деятельности**

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания внеурочного предмета «Плавание» учащиеся 1 года обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

-демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

***Таблица №1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | |
|  | высокий | средний | Низкий |
| Вход в воду | Спад в воду | Прыжком, ногами вниз | По лестнице |
| проплывание дистанции на руках с доской между колен (м) | 10 | 5 | 3 |
| Проплывание дистанции на ногах, держась за доску (м) | 10 | 5 | 3 |
| Проплывание дистанции облегчённым способом (м) | 10 | 5 | 3 |

**2 год обучения**

**Знания о плавании**

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

**Способы физкультурной ( плавательной) деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Физическое совершенствование**

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения ногами кролем на груди и спине с доской и в скольжении; движения руками при способах плавания кролем на груди и спине с доской между колен и в скольжении; плавание избранным способом; плавание в полной координации; движения ногами с доской, в скольжении; спад в воду из положения сидя ; игры на воде; эстафетное плавание.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания внеурочного предмета «Плавания» учащиеся 2 года обучения должны:

**иметь представление**:

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

**уметь:**

  -составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

  **демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу № 2)**

***Таблица №2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | |
|  | высокий | средний | Низкий |
| Спад в воду из положения сидя | Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| проплывание дистанции на руках с доской между колен (м) | 12,5 | 10 | 5 |
| Проплывание дистанции на ногах, держась за доску (м) | 12,5 | 10 | 5 |
| Проплывание дистанции облегчённым способом (м) | 12,5 | 10 | 5 |

**3-4 год обучения**

**Знания о плавании**

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

**Способы физкультурной ( плавательной) деятельности**

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

**Физическое совершенствование**

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами кролем на груди и спине с доской, в скольжении; движения руками кролем на груди и спине с доской, в скольжении, плавание с полной координацией движений, повороты у бортика ; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения Обязательного минимума содержания внеурочного предмета «Плавание» учащиеся 3-4 года обучения должны:

**знать и иметь представление:**

  о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

**уметь:**

  выполнять подводящие и имитационные упражнения; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в плавании; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

  **демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. таблицу № 3)**

***Таблица №3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | |
|  | высокий | средний | Низкий |
| Стартовый прыжок | Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| Проплывание дистанции избранным способом (м) | 25 | 12,5 | 10 |
| Владение стилями плавания (из 2) | 2 | 1 | ­облегченным способом |
| Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м) | 50 | 25 | 12,5 |

**3.Тематическое планировании**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Основное программное содержание | Основные виды деятельности | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 | *Знать, рассказывать и соблюдать* правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни.  *Знать* перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце). | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 2 | Правила гигиены учащихся в бассейне | 2 | *Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах*.* | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 3 | Закаливание организма водой | 2 | *Раскрывать* значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 4 | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств | 2 | Раскрывать значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 5 | Элементарные движения ног в воде  с помощью плавательной доски | 2 | *Уметь* правильно выполнять элементарные движения ног в воде с помощью плавательной доски | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 6 | Дыхательные упражнения | 2 | *Уметь* правильно выполнять дыхательные упражнения.  *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 7 | Согласование работы ног и выдохов в воду  с помощью плавательной доски | 2 | *Ознакомиться* с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой).  *Испытать* выталкивающую  подъемную силу воды и чувство опоры о воду.  *Устранить* ощущение страха перед водной средой.  *Выработать умение*  Ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды, самостоятельных занятий плаванием | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 8 | Лежание и всплывание на воде | 4 | *Демонстрировать* 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 в учебной деятельности и  самостоятельных занятий плаванием | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 9 | Скольжение на воде  с помощью плавательной доски | 2 | *Уметь* демонстрировать скольжение на воде с помощью плавательной доски | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 10 | Скольжение на груди и на спине | 2 | *Уметь* описывать движение скольжение техники груди на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 11 | Кроль на груди | 2 | *Уметь* описывать движение для освоения техники кроля на груди. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 12 | Техника работы рук | 2 | *Демонстрировать* технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 13 | Техника работы рук и дыхания | 2 | *Демонстрировать* технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 14 | Техника работы рук и дыхания | 2 | *Демонстрировать* технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 15 | Согласование дыхания с работой рук | 4 | *Демонстрировать* технику согласования дыхания с работой рук | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 16 | Проплывание коротких отрезков | 4 | *Выполнять*  контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.  Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 25 м. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 17 | Координация движений в кроле на груди | 4 | *Уметь* описывать движение для освоения техники кроля на груди.  *Демонстрировать* технику способа кроль на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 18 | Кроль на спине | 2 | *Уметь* описывать движение для освоения техники кроля на спине  *Демонстрировать* технику способа кроль на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 19 | Техника работы ног | 2 | *Уметь* описывать движение для освоения технику работы ног.  *Демонстрировать* технику работы ног | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 20 | Техника работы рук | 3 | *Уметь* описывать движение для освоения технику работы ног.  *Демонстрировать* технику рук | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 21 | Согласование движений рук и ног | 4 | *Демонстрировать* технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации согласование движений рук и ног | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 22 | Весёлые старты на воде | 3 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 23 | Эстафетное плавание | 4 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 24 | Эстафета кролем на спине | 3 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию кролем на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 25 | Игры и развлечения на воде | 6 | *Знать* простейшие игры и развлечения на воде | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
|  | **Итого** | **66** |  |  | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Основное программное содержание | Основные виды деятельности | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 | *Знать, рассказывать и соблюдать*  правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни.  *Знать* перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце). | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 2 | Режим дня юного пловца | 1 | *Знать, рассказывать и соблюдать*  Составлять и соблюдать режим дня юного пловца | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 3 | Знания по истории плавания и олимпийского движения | 1 | *Знать, рассказывать*  историю олимпийского движения |  | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 4 | Элементарные движения ног в воде с помощью плавательной доски | 2 | *Уметь* правильно выполнять элементарные движения ног с помощью плавательной доски | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 5 | Работа ног кролем на груди | 4 | *Уметь* описывать движение ног техники кролем на груди.  *Демонстрировать*  технику способа кроль на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 6 | Дыхательные упражнения | 2 | *Уметь* правильно выполнять дыхательные упражнения.  *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 7 | Скольжения на воде  с помощью плавательной доски | 3 | *Уметь* правильно выполнять скольжения на груди с помощью плавательной доски  *Демонстрировать*  технику скольжения на воде  с помощью плавательной доски | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 8 | Техника скольжения на груди | 3 | *Уметь* правильно выполнять технику скольжения на груди  *Демонстрировать*  технику скольжения на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 9 | Скольжение на спине | 2 | *Уметь* правильно выполнять скольжение на спине  *Демонстрировать*  технику скольжения на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 10 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 4 | Уметь описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди.  *Демонстрировать*  технику работы рук и ног кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 11 | Техника работы рук спортивным способом кроль на груди | 2 | *Демонстрировать*  Спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 12 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди | 4 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 13 | Согласование дыхания с работой рук в плавание  кроль на груди | 4 | *Демонстрировать*  согласование дыхания с работой  рук в плавание кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 14 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием | 4 | Проплывать способом кролем на груди без остановки дистанцию 25 м | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 15 | Совершенствование координации движений в кроле на груди | 4 | *Уметь* описывать движение для освоения техники кроля на груди.  *Демонстрировать* технику способа кроль на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 16 | Техника движения ног в кроле на спине | 4 | *Уметь* описывать движение ног для освоения техники кроля на спине.  *Демонстрировать* технику способа кроль на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 17 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине | 4 | *Уметь* описывать движение рук и ног для освоения техники кроля на спине.  *Демонстрировать* технику способа кроль на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 18 | Учебные прыжки в воду Старты и повороты | 4 | Демонстрировать учебные прыжки 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 для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 19 | Весёлые старты на воде | 4 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 20 | Эстафетное плавание | 3 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 21 | Игры и развлечения на воде. | 6 | *Знать* простейшие игры и развлечения на воде | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 22 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | 2 | Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 25 м. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
|  | **Итого:** | **68** |  |  |  |

**Тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Основное программное содержание | Основные виды деятельности | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 | *Знать, рассказывать и соблюдать*  правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни.  *Знать* перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце). | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 2 | Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме | 1 | Уметь выбирать безопасные места для купания в открытом водоеме. | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 3 | Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | 1 | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Измерять физическую нагрузку разными способами и уметь ее регулировать | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 4 | Дыхательные упражнения | 1 | *Уметь* правильно выполнять дыхательные упражнения.  *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 5 | Погружения в воду | 3 | *Уметь* правильно погружаться в воду.  *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 6 | Согласованность дыхательных упражнений и погружений | 3 | *Демонстрировать*  согласование дыхательных упражнений и погружений | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 7 | Безопорные скольжения | 3 | *Демонстрировать*  безопорное скольжение | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 8 | Работа рук и техника дыхания кролем на груди | 5 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 9 | Поворот «маятник» в кроле на груди | 5 | *Демонстрировать*  поворот «маятник» в кроле на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 10 | Старт с тумбочки в плавании кролем на груди | 5 | *Демонстрировать*  старты с тумбочки в плавание кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 11 | Проплывание отрезков 25 м. | 7 | *Уметь*  проплывать 25 метров способом кролем на груди, спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 12 | Проплывание отрезков 50 м. | 7 | *Уметь*  проплывать 50 метров способом кролем на груди, спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 13 | Сдача контрольных нормативов | 8 | Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 14 | Совершенствование техники движения ног  в спортивном способе брасс | 4 | *Уметь* описывать движение ног для освоения техники брассом  *Демонстрировать* технику способа брасс | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 15 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине | 4 | *Уметь* описывать движение рук для освоения техники брассом  *Демонстрировать* технику способа брасс | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 16 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 4 | *Демонстрировать*  Согласование движения рук и дыхания в способе брасс | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 17 | Эстафетное плавание | 3 | *Излагать* простейшие правила  проведения соревнований по плаванию. | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 18 | Игры и развлечения на воде | 3 | *Знать*  игры и развлечения на воде | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Основное программное содержание | Основные виды деятельности | ЦОР/ЭОР |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 | *Знать, рассказывать и соблюдать*  правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни.  *Знать* перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце). | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 2 | Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием | 1 | *Уметь применять* спортивный инвентарь для занятий плаванием | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 3 | Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) | 1 | *Знать и различать* виды плавания. *Определять* их сходство и различия | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 4 | Простейшие правила проведения соревнований по плаванию | 1 | *Излагать* простейшие правила проведения соревнований по плаванию | Беседа  Практическое занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 5 | Совершенствование координации движений в кроле на груди и спине | 6 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на груди и спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 6 | Совершенствование движений ног и рук в спортивном способе кроль на груди. | 5 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 7 | Совершенствование движений ног и рук в спортивном способе кроль на спине | 6 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику работы рук и ног кролем на спине |  | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 8 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине | 6 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику поворота и старта кролем на спине | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 9 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на груди | 6 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику поворота и старта кролем на груди | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 10 | Сдача контрольных нормативов | 6 | Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 11 | Совершенствование техники движения ног и рук в спортивном способе брасс | 6 | *Уметь* описывать движение ног для освоения техники брассом  *Демонстрировать* технику способа брасс | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 12 | Брасс в полной координации. Эстафеты. | 6 | *Уметь* описывать брасс в полной координации  *Демонстрировать* технику способа брасс в эстафетах | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 13 | Техника поворота и старта в способе брасс | 5 | *Демонстрировать*  спортивнуютехнику поворота и старта способом брасс | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 14 | Комплексная эстафета | 6 | *Излагать*  проведения комплексной эстафеты | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
| 15 | Игры на воде. Водное поло | 6 | *Знать*  игры и развлечения на воде | Практическое  и занятие | <https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/> |
|  | **Итого** | **68** |  |  |  |

ПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:  
1 . Здоровье и физическая культура Г.М. Кукольский Москва, 2020 г..  
2. Ежегодник «Плавание» 2022г.  
4. Физическая культура в школе. Москва, «Просвещение», 2022 г.  
5. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»2020 г.  
6. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»2022 г.

7. Программа. Плавание. Москва.2021г.

8. Универсальная программа начального обучения плаванию детей (профессор Л.П.Макаренко.) 2022 г  
9. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон «Просвещение» 2021г. и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова 2022 г.

**Дистанционное обучение:**  
1.Платформы ZOOM, Google Класс.  
2.Сайт учителя.  
**Интернет-ресурсы:**  
− http://festival.1september.ru – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».  
− http://spo.1september.ru – газета: «Спорт в школе».  
− fizkultura-na5.ru – Сайт учителей физической культуры

- <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.htm>

<https://info-hit.ru/catalog/plavanie-kursy/>