

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

МБОУ СОШ №25 города Кирова

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физической культуры

Козлова Д.О.
Протокол №1 от «2»
сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора
по учебно-воспитательной
работе

Шиловская Н.С.
Протокол №1 от «2»
сентября 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Симакова С.Б.
Приказ №263 от «2»
сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Плавание»

для обучающихся 1 – 3, 5 классов

г. Киров, 2024-2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. В отличие от других видов физических упражнений плавание имеет свои характерные особенности, потому что двигательные действия человека происходят в условиях водной среды. Регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям, а также способствуют развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

Умение плавать спортивными стилями сохранит ребенку не только здоровье, но в отдельных случаях и жизнь. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из звеньев в физическом воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность программы: разработка данной программы необходима для овладения основными видами плавания, как в открытых, так и закрытых водоемах.

Цель программы:

1. обучение детей младшего школьного возраста плаванию;
3. укрепление детского организма;
2. обеспечение всестороннего физического развития;
4. формирование основы для дальнейших занятий плаванием;

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Образовательные задачи:

- сформировать теоретические и практические основы плавания;
- обучить основным способам плавания «кроль на спине», «кроль на груди»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие задачи:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитательные задачи:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 7 – 9, 11 лет (1-3, 5 класс).

Сроки реализации программы – 3 года.

Организация занятий

Проводит занятия инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с обучающимися в общеобразовательной организации.

Величина и интенсивность нагрузки на занятиях в значительной степени зависит от индивидуальных особенностей детей и дозируется за счет количественных повторений одного упражнения.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

В основу формирования групп начального обучения плавания положены меры безопасности и размер плавательной ванны бассейна:

количественный состав группы для учащихся от 20-30 человек, занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 40 минут в большом бассейне. (до начала занятий в бассейне, сухое плавание).

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Температура воды в бассейне поддерживается на уровне +28 + 30 градусов.

Место для занятий: большой бассейн размер (25x11). В помещении бассейна работает вентиляция, «плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов.

Инвентарь: обручи, резиновые мячи, игрушки.

Врачебный контроль: перед занятием дети проходят врачебный контроль на базах поликлиник.

Ожидаемый конечный результат обучения предполагает:

1. формирование плавательных умений, навыков и достижение необходимой плавательной подготовленности;
2. овладение теоретическими основами спортивной техники: плавания кролем на груди, кролем на спине, развитие координационных способностей;
3. формирование у школьников интереса к занятиям плаванием;
4. укрепления здоровья школьников;
5. проплывание или преодоление дистанции 25 метров (кролем на груди или на спине).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание теоретической подготовки.

- Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

- Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

- Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

Упражнения специальной физической подготовки (СФП в воде)

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и с сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).
- упражнения специальной физической подготовки (СФП в воде),
ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. - -- ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
- ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег.
- ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
- «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
- ходьба вперед с помощью попеременных гребковых движений руками.
- то же с помощью одновременных гребковых движений руками.
- ходьба вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
- то же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
- стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно

сжатыми пальцами.

- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.

- «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

- стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

- опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

- Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

- опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

- опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

Погружения в воду с головой, подныривание, открывание глаз в воде

Упражнения:

- Набрать в ладони воду и умыться лицо.

- Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

- Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

- Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

- То же, держась за бортик бассейна.

- «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно

- Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

- Соскок с бортика бассейна вниз ногами из положения сидя с погружением в воду с головой.

- Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

- «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

- Упражнение в парах: «Водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

- Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох,

погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Скольжение по поверхности воды

Упражнения:

- Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

- То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

- «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.

- «Медуза». Выполнив упражнение «Поплавок», расслабить руки и ноги.

- «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).

- «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести ноги.

- В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки.

- В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

- Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.

«Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду; затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.

- В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.

- «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь «Звездочка» в положении на груди.

Выдохи в воду. Скольжения по поверхности воды с плавательной доской.

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе с погружением лица в воду;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

- освоение выдохов в воду.

- Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

- Сделать вдох, а затем, опустив лицо в воду, выдох.

- То же, погрузившись в воду с головой.

- То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

- То же, поменяв положение рук.

- Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
- То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
- То же, поменяв положение рук.
- То же, руки вытянуты вперед.
- Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
- То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
- То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

Игры и развлечения на воде

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- 1)повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- 2)повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- 3)совершенствованию плавательных умений и навыков;
- 4)совершенствованию физических и морально-волевых качеств;
- 5)выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- 6)воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. Игра «Кто выше?»

Задачи игры: освоение с водой; овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

Описание игры. Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

2. Игра «Полоскание белья»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры. Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

3. Игра «Волны на море»

Задача игры: освоение с водой.

Описание игры. Участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Можно проводить эту игру, разделив участников на две команды, которые по сигналу ведущего, стоя в шеренгах на расстоянии 2 м лицом друг к другу, соревнуются, у кого «волны» больше.

4. Игра «Переправа»

Задача игры: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры. Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Кроль на груди

Техническая подготовка

В обучении детей младшего школьного возраста ставятся новые, более сложные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

При начальном обучении плаванию детей младшего школьного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего дошкольного возраста.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста изучаются следующие методические приемы:

•*Показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения тренер показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник, могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется тренером. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность.

•*Средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке

должен выполнить упражнение. Следует использовать такие графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

• *Разучивание упражнений.* Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения.

• *Исправление ошибок.* Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к занятиям преподавателя.

• *Подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования начальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям не принужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добываясь их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал.

• *Индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка.

Кроль на спине

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения

Упражнения для изучения движений ногами

Имитационные упражнения на суше

- И.п. сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты. Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопki преподавателя: «Раз, два, три» «четыре».

- Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине (с различным положением рук);

Методические указания. Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

Упражнения в воде с неподвижной опорой

- И.п.сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду.

Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

- И.п.лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик

бассейна. Из положения лежа на спине, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

Методические указания. Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

Упражнения в воде с подвижной опорой (плавательная доска)

- Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

- То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

- То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между

- Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

- Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

- Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

- То же при помощи попеременных движений руками.

Упражнения в воде без опоры

- Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

- Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

- То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

- То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Типичные ошибки. Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

Методические указания. Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

- Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

- Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

- Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

- Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

- Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Типичные ошибки. Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

Методические указания. Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания

Упражнения для изучения движений руками

Имитационные упражнения на суше

- В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.

- И.п. стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

- То же, в положении лежа на спине.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания

Особое внимание уделяется дыханию. Пловец определяет для себя руку (правую или левую), с которой ему удобно согласовывать дыхание. Во время проноса руки над водой выполняется вдох, а во время гребка - выдох.

Упражнения для изучения общего согласования движений

Имитационные упражнения на суше

- Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой четыре счета.

- То же в согласовании с дыханием. Вдох выполняется под правую (левую) руку в конце «гребка». Движения руками и ногами должны быть подчинены ритму дыхания, поэтому рекомендуется выполнять упражнение под команды преподавателя: короткую «Вдох» и продолжительную «Вы-ы-ы-дох».

Упражнения в воде без опоры

- Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

- То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки

шестиударной координации движений).

- То же с акцентом на сильную работу руками, стараясь не работать ногами (для выработки четырехударной координации).

Методические указания. Смену положения рук выполнять одновременно. Руку вынимать из воды движением плеча. Гребок выполнять до бедра. В исходном положении одна рука впереди, другая у бедра. Напрягать вытянутую вперед руку и тянуться в направлении движения. Движения ногами выполнять непрерывно.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования

Программа по плаванию направлена 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.

Планируемые личностные результаты на уровне начального общего образования: 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, понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличии мотивации к работе на результат.

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.

Планируемые метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания; умения планировать,

контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается 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 предметные результаты: формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; освоение технических элементов плавания: держаться на воде в

безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;

правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем; знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (разделов)	Количество часов
1	Техническая подготовка. Кроль на груди.	17 часов
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	3 часа
3	Упражнения для изучения движений ногами на суше и воде	3 час
4	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания на суше, в воде с неподвижной опорой.	3 часа
5	Упражнения для изучения движений руками на суше и с подвижной опорой.	3 часа
6	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания на суше и с неподвижной опорой.	3 часа
7	Упражнения для изучения общего согласования движений на суше упражнения в воде с неподвижной опорой	2 часа
8	Техническая подготовка. Кроль на спине.	16 часов
9	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	2 часа
10	Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2 часа
11	Упражнения в воде с подвижной опорой (плавательная доска)	2 часа
12	Упражнения в воде без опоры	2 часа
13	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	2 часа
14	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания	2 часа
15	Упражнения в воде без опоры	2 часа
16	Контрольное занятие (проплыть в полной координации 25метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине).	2 часа
Всего часов		33 часа

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (разделов)	Количество часов
1	Техническая подготовка. Кроль на груди.	17 часов
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	3 часа
3	Упражнения для изучения движений ногами на суше и воде	3 час
4	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания на суше, в воде с неподвижной опорой.	3 часа
5	Упражнения для изучения движений руками на суше и с подвижной опорой.	3 часа
6	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания на суше и с неподвижной опорой.	3 часа
7	Упражнения для изучения общего согласования движений на суше упражнения в воде с неподвижной опорой	2 часа
8	Техническая подготовка. Кроль на спине.	17 часов
9	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	3 часа
10	Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2 часа
11	Упражнения в воде с подвижной опорой (плавательная доска)	2 часа
12	Упражнения в воде без опоры	2 часа
13	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	2 часа
14	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания	2 часа
15	Упражнения в воде без опоры	2 часа
16	Контрольное занятие (проплыть в полной координации 25метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине).	2 часа
Всего часов		34 часа

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (разделов)	Количество часов
1	Техническая подготовка. Кроль на груди.	17 часов
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	3 часа
3	Упражнения для изучения движений ногами на суше и воде	3 час
4	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания на суше, в воде с неподвижной опорой.	3 часа
5	Упражнения для изучения движений руками на суше и с подвижной опорой.	3 часа
6	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания на суше и с неподвижной опорой.	3 часа
7	Упражнения для изучения общего согласования движений на суше упражнения в воде с неподвижной опорой	2 часа
8	Техническая подготовка. Кроль на спине.	17 часов
9	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	3 часа
10	Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2 часа
11	Упражнения в воде с подвижной опорой (плавательная доска)	2 часа
12	Упражнения в воде без опоры	2 часа
13	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	2 часа
14	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания	2 часа
15	Упражнения в воде без опоры	2 часа
16	Контрольное занятие (проплыть в полной координации 25метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине).	2 часа
Всего часов		34 часа

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы (разделов)	Количество часов
1	Техническая подготовка. Кроль на груди.	17 часов
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения	3 часа
3	Упражнения для изучения движений ногами на суше и воде	3 час
4	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания на суше, в воде с неподвижной опорой.	3 часа
5	Упражнения для изучения движений руками на суше и с подвижной опорой.	3 часа
6	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания на суше и с неподвижной опорой.	3 часа
7	Упражнения для изучения общего согласования движений на суше упражнения в воде с неподвижной опорой	2 часа
8	Техническая подготовка. Кроль на спине.	17 часов
9	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	3 часа
10	Упражнения в воде с неподвижной опорой.	2 часа
11	Упражнения в воде с подвижной опорой (плавательная доска)	2 часа
12	Упражнения в воде без опоры	2 часа
13	Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	2 часа
14	Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания	2 часа
15	Упражнения в воде без опоры	2 часа
16	Контрольное занятие (проплыть в полной координации 25метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине).	2 часа
Всего часов		34 часа

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание первые шаги в спорте. - М.: Астрель, 2002. – 169 с.
2. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа для системы дополнительного образования детей. - М.: Советский спорт», 2005. – 216 с.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех. - М.: Физкультура и спорт, 2001. – 250 с.