

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАТНЕФТЬ-ШКОЛА» г. АЛЬМЕТЬЕВСКА**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ЧОУ «Татнефть-школа»
Протокол № 1
от «25» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Введено в действие
Приказом директора
ЧОУ «Татнефть-школа»

О.А. Калягина
Приказ № 154
от « 28 »августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»
(для обучающихся 1-4 классов)**

г. Альметьевск, 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Плавание» для 1–4 классов начального общего образования Частного общеобразовательного учреждения «Татнефть-школа» (далее – Программа) определяет основные методические стратегии, воспитания и развития обучающихся средствами учебного курса внеурочной деятельности «Плавание».

В основе Программы лежит системно-деятельностный подход, являющийся методологией федерального государственного образовательного стандарта. Программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания, и может служить ориентиром для составления рабочих программ по учебному курсу внеурочной деятельности «Плавание».

Цель программы плавание:

- Создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей через формирование и развитие двигательных умений и навыков в воде, обучение плаванию детей разного уровня физического развития.

Образовательные задачи:

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- 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.

Разработанная в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (бассейн);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием;
- на личностные достижения метапредметных и личностных результатов начального образования;
- на формирование универсальных учебных действий;
- на реализацию программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся ЧОУ «Татнефть - школа».

Программа разработана для 1-4 классов направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.

Спортивно – оздоровительные группы формируются из обучающихся, желающих заниматься плаванием. Наполняемость спортивно – оздоровительных групп: максимальное количество учащихся 10 человек. Количество часов для 1 класса -66, для 2-4 классов – 68.

Недельная нагрузка – 2 часа. Продолжительность одного занятия -40 минут.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Плавание» выпускник получит возможность научится:

- Правилам техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правилам личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивным способам плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технике выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технике выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технике выполнения плавательных движений в способе брасс.
- Технике выполнения плавательных движений в способе баттерфляй

Выпускник научиться:

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Учащиеся научатся 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

Критерии оценки техники основных плавательных движений.

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Уровень сформированности умений плавать на груди и на спине;
2. Умение выполнять задания по инструкции;
3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия;
4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие;
5. Умение работать в команде.

Методики выявления достижения результатов: проверочные задания; опрос; педагогическое наблюдение; тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания.

Результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

К окончанию обучения по данной программе у учащихся будут сформированы УУД.

Личностные действия:

1. Положительное отношение к плаванию и другим видам спорта.
2. Чувство необходимости научиться плавать.
3. Осознание своих возможностей на основе сравнения.
4. Способность адекватно судить о причинах успеха/неуспеха, связывая успехи с усилием, трудолюбием.
5. Сформированность познавательных мотивов.
6. Интерес к новому.

Регулятивные действия:

1. Самостоятельно формировать познавательные цели, выходя за пределы требований программы.
2. Умение планировать работу до ее начала (планирующий самоконтроль)
3. Самостоятельно обнаруживать ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа плавания, и вносить корректизы.

Познавательные общеучебные действия:

1. Умение проводить анализ способов плавания с точки зрения их рациональности и экономичности.

Коммуникативные:

1. Уметь обосновывать и доказывать свою точку зрения.
2. Уметь задавать вопросы.
3. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь.
4. Уметь дружить, уступать, убеждать.
5. Уметь с помощью вопросов получать необходимые сведения от партнера по деятельности.

Достигнуты результаты воспитательной деятельности:

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний о культуре поведения в бассейне, личной гигиене, влияние плавания на состоянии здоровья и развития двигательных способностей, значение закаливания для укрепления здоровья.

Второй уровень результатов – получения школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, здоровье, знания, спорт, семья).

Опыт отношения в коллективе, умение контактировать со сверстниками.

Опыт участия в спортивных соревнованиях по плаванию

Третий уровень результатов – получение опыта самостоятельного общественного действия в бассейнах города (ЦДЮТ, фитнес центра, спорт. комплекса «дельфин»)

Содержание программы

1 класс

Знания о плавании (информационный компонент). (4 часа).

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

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организма 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.

3. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

4. Ознакомление со спортивными способами плавания, название способов, основные отличия и особенности техники.

Способы плавательной деятельности. Физическое совершенствование.
(62 часа)

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде.

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 облегченным способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного

Контрольное плавание. (3 часа)

Планируемые результаты

Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждого года обучения.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 класса познакомятся;

- с историей возникновения плавания;
- с правилами проведения техники безопасности на воде;

- с выполнением закаливающих водных процедур;
- с комплексами имитационных плавательных упражнений;
- демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см.таблицу).

Контрольные упражнения (без учета времени)	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Проплыть дистанцию на руках с доской между колен (м)	16	8	5
Проплыть дистанцию на ногах (м)	16	8	5
Проплыть дистанцию облегченным способом (м)	16	8	5

Содержание программы

2 класс

Знания о плавании (4 часа)

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.

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

4.Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Способы плавательной деятельности. Физическое совершенствование. (64 часа)

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.

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

Контрольное плавание. (3 часа)

Планируемые результаты.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавания» учащиеся 2 года обучения познакомятся:

- с разновидностями физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

-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)

Контрольные упражнения Без учета времени	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно, без ошибок	Без фазы полёта	Прыжок ногами вниз
Проплытие дистанции на руках с доской между колен (м)	16	8	6
Проплытие дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	16	8	6
Проплытие облегчённым способом (м)	16	8	6
Плавание избранным способом	25	16	8

Содержание программы

3 класс

Знания о плавании (4 часа).

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

История развития плавания. Сведения о значение 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.

3. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

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.

4. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

Способы плавательной деятельности, физическое совершенствование (64 часа).

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

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с доской, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

Контрольное плавание (5 часов).

Планируемые результаты.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 3 года обучения узнают:

-О плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования профилактике травматизма;

- применять и выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. таблицу)

Контрольные упражнения Без учета времени 3 класс	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень		
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплытие дистанции избранным способом (м)	32	16	8
Владение стилями плавания (из 4)	4	3	2
Проплытие максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	48	24	16

Содержание программы

4 класс

Знания о плавании (4 часа).

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

История развития плавания. Сведения о значение 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.

3. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

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.

4. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

Способы плавательной деятельности, физическое совершенствование (64 часа).

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение

подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с доской, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

Контрольное плавание (5 часов).

Планируемые результаты.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 4 года обучения узнают:

- 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;

- применять и выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. таблицу)

Контрольные упражнения Без учета времени 4 класс	Высокий	Средний	Низкий
	Уровень		
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплытие дистанции избранным способом (м)	48	16	8
Владение стилями плавания (из 4)	4	4	2
Проплытие максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	56	24	16

Тематическое планирование

1 класс.

№п/п	Тема	Всего	теор. р-та	прак .р-та	Электронные (цифровые) обр.ресурсы
	Теоретические занятия - 4час				
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-

					basseine.html
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	1		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html
3	Закаливание организма водой.	1	1		https://www.championat.com/lifestyle/article-3613757-zakalivanie-s-chego-nachat-zakaljatsja-polezno-ili-vredno-dlja-organizma.html
4	Спортивные способы плавания	1	1		https://swimming.by/sport/plans/
Техническая подготовка-62час					
5	Контроль плавательной подготовленности	1		1	https://xn--b1aae6cc3b1b.xn--p1ai/docs/2018_01_29/y4G8QbA4EQRrBdRkb7Bnb45QN.pdf
6-7	Дыхательные упражнения.	2		2	https://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/breathing-exercises
8	Погружение и всплывание	1		1	https://monographies.ru/ru/book/section?id=670
9	Лежание и всплывание на воде	1		1	https://monographies.ru/ru/book/section?id=670
10	Статическое плавание	1		1	https://ru.wikipedia.org/wik
11-14	Скольжение на груди и на спине.	4		4	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/18/skolzhenie-na-grudi-i-spine-rabotanog-krolem
15-16	Скольжение на груди и на спине с работой ног	2		2	https://www.maam.ru/detskijsad/nod-polavaniyu-skolzhenie-na-grudi-spine-s-rabotoi-nog-kak-pri-plavani-krolem-s-oporoi.html
17-19	Кроль на груди.	3		3	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html

20-21	Техника работы рук	2		2	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
22-23	Техника работы рук и дыхания	2		2	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
24-25	Техника работы ног с дыханием	2			https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
26-27	Согласование дыхания с работой рук	2			https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
28-29	Кроль на груди без выноса рук из воды	2			https://www.nkj.ru/archive/articles/
30-31	Облегченный кроль на груди	2			https://www.nkj.ru/archive/articles/
32-33	Проплыивание максимального расстояния любым способом	2			https://www.nkj.ru/archive/articles/
34-35	Плавание на боку	2			https://fot.com/publications/books/shelf/avraamo
36-37	Кроль на спине.	2			https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
38-39	Техника работы ног.	2			https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
40-41	Техника работы рук	2			https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
42-43	Согласование движений рук и ног.	2			https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
44-45	Техника работы ног брасом	2			https://www.youtube.com/watch?v=cWzyIf_yyD8
46-47	Техника работы рук способом брасс	2			https://www.youtube.com/watch?v=cWzyIf_yyD8
48-49	Плавание брасом	2			https://www.youtube.com/watch?v=cWzyIf_yyD8
50	Элементы спортивного плавания	1			https://swimming.by/sport/plans/
51-52	Спады в воду	2			https://helpiks.org/6-44644.html
53-54	Повороты	2			https://www.youtube.com/watch
55	Комбинированное плавание	1			
56-59	Плавание избранным способом	4			https://www.nkj.ru/archive/articles/

60-61	Игры и развлечения на воде.	2			https://sibmama.ru/igry-voda.htm
62-63	Эстафетное плавание	2			https://sibmama.ru/igry-voda.htm
64-66	Игра в водное поло	3			https://ru.wikipedia.org/wiki/

2 класс

№ п/п	Тема	Всего	Теор. р-та	Прак .р-та	Электронные (цифровые) обр.ресурсы
	Теоретические занятия – 4 час				
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	2	2		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html
2	Значение плавания в системе закаливания организма	1	1		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html
3	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	1		https://www.championat.com/lifestyle/article-3613757-zakalivanie-s-chego-nachat-zakaljatsja-polezno-ili-vredno-dlja-organizma.html
4	Спортивные способы плавания	1	1		https://swimming.by/sport/plans/
	Техническая подготовка-64 час				
5	Скользжение на груди на задержке дыхания и на выдохе в воду	1		1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-
6-8	Кроль на груди	3		3	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
9-11	Техника работы ног с дыханием	3		3	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
12	Техника работы рук на спине	1		1	https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
13-16	Согласование работы рук, ног и дыхания кролем на спине	4		4	https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
17-18	Плавание способом кроль на спине	2		2	https://swimming.by/sport/plans/back-

					stroke.html
19	Работа ног кролем на груди в скольжении	1		1	https://www.maam.ru/detskijsad/nod-poplavaniyu-skolzhenie-na-grudi-spine-s-rabotoi-nog-kak-pri-plavani-krolem-s-oporoi.html
20-21	Согласование работы рук , ног с дыханием в кроле на груди	2		2	https://swimming.by/sport/plans/crawl.html
22-24	Облегченный кроль на груди	3		3	https://www.nkj.ru/archive/articles/
25-26	Кроль на спине	2			https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
27-28	Скользжение кролем на спине	2		2	https://www.google.com/search?
29	Скользжение на спине с работой ног	1		1	https://www.google.com/search?
30-31	Техника работы рук кролем на спине	2		2	https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
32	Неспортивный способ плавания	1		1	http://www.statuya.ru/oblegchennye-i-nesportivnye-sposoby-plavaniya/
33-35	Скользжение на груди и на спине	3		3	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
36-37	Техника работы ног способом брасс	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
38-39	Техника работы рук способом брасс	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
40	Основные различия в технике спортивного плавания	1		1	https://swimming.by/sport/plans/
41-43	Плавание по элементам	3		3	https://swimming.by/sport/plans/
44-45	Плавание способом брасс в целом	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
46-48	Контрольное плавание	3		3	
49-53	Плавание избранным способом	5		5	https://swimming.by/sport/plans/
54	Статическое плавание	1		1	https://ru.wikipedia.org/wik
55-56	Спады в воду	2		2	https://helpiks.org/6-44644.html

57-58	Повороты	2		2	https://www.youtube.com/watch
59-62	Эстафетное плавание	4		4	https://sibmama.ru/igry-voda.htm
63-66	Игры и развлечения на воде.	3		3	https://sibmama.ru/igry-voda.htm
67-68	Игра в водное поло	2		2	https://ru.wikipedia.org/wiki/

3 класс.

№ п/п	Тема	Количе ство часов	Теор. р-та	Прак. р-та	Электронные (цифровые) обр.ресурсы
	Теоретические занятия – 4 час				
1-2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне на открытых водоемах	2	2		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html
3	Правила гигиены учащихся в бассейне, влияние плавание на организм	1	1		https://shkola2krasnayayaruga-r31.gosweb.gosslugi.ru/netcat_files/30/69/Plavanie.pdf
4	Спортивные виды плавания	1	1		https://swimming.bry/sport/plans/
	Техническая подготовка-64 часов				
5-7	Скользжение на груди и на спине	2		2	https://www.google.com/search?
8-11	Кроль на груди	4		4	https://swimming.bry/sport/plans/crawl.html
12-14	Брасс	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
15	Техника работы ног с дыханием	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
16	Техника работы рук	1		1	https://yandex.ru/search/?clid
17	Техника работы рук и ног	1		1	https://yandex.ru/search/?clid
18-20	Согласование работы рук с дыханием в брассе	2		2	https://yandex.ru/search/?clid
21-22	Плавание способом дельфин	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=CodnkSBbYnI
23	Техника работы ног	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=C

					odNkSBbYnI
24-26	Согласование работы ног с дыханием	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=CodNkSBbYnI
27-29	Техника работы рук	2		2	https://yandex.ru/video/preview/
30-32	Согласование работы рук ног и дыхания	2		2	https://yandex.ru/video/preview/
33-35	Кроль на спине	2		2	https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
36-38	Согласование работы рук и ног в плавание брасом	2		2	https://studfile.net/preview/6320174/page:37/
39-44	Старты и повороты	5		5	https://lektsii.org/12-10014.html
45-47	Облегченный дельфин (выполнение движений, ноги и туловище дельфином, руки брасом)	2		2	https://vuzlit.com/483436/oblegchenny sposob_plavaniya_butterflyay_delfin
48-53	Водное поло	6		6	https://ru.wikipedia.org/wiki/
54-59	Избранный способ плавания	5		5	https://swimming.by/sport/plans/
60-63	Контрольное плавание (проплытие максимального расстояния избранным способом,25 м без учета времени)	3		3	
64-67	Эстафетное плавание	3		3	https://sibmama.ru/igry-voda.htm
68	Игры и развлечения на воде	1		1	https://sibmama.ru/igry-voda.htm

4 класс.

№ п/п	Тема	Количе ство часов	Теор. р-та	Прак. р-та	Электронные (цифровые) обр.ресурсы
	Теоретические занятия – 4 час				
1-2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне на открытых водоемах	2	2		http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html
3	Правила гигиены учащихся в бассейне, влияние плавание на организм	1	1		https://shkola2krasnayayaruga-r31.gosweb.gosug.ru/netcat_files/30/69/Plavanie.pdf
4	Спортивные виды плавания	1	1		https://swimming.com/sport/plans/
	Техническая подготовка-64 часов				
5-7	Скользжение на груди и на спине	2		2	https://www.google.com/search?
8-11	Кроль на груди	4		4	https://swimming.com/sport/plans/crawl.html
12-14	Брасс	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
15	Техника работы ног с дыханием	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8
16	Техника работы рук	1		1	https://yandex.ru/search/?clid
17	Техника работы рук и ног	1		1	https://yandex.ru/search/?clid
18-20	Согласование работы рук с дыханием в брассе	2		2	https://yandex.ru/search/?clid
21-22	Плавание способом дельфин	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=CodNkBbYnI
23	Техника работы ног	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=CodNkBbYnI
24-26	Согласование работы ног с дыханием	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=CodNkBbYnI
27-29	Техника работы рук	2		2	https://yandex.ru/video/preview/

30-32	Согласование работы рук ног и дыхания	2		2	https://yandex.ru/video/preview/
33-35	Кроль на спине	2		2	https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html
36-38	Согласование работы рук и ног в плавание брасом	2		2	https://studfile.net/preview/6320174/page:37/
39-44	Старты и повороты	5		5	https://lektsii.org/12-10014.html
45-47	Облегченный дельфин (выполнение движений, ноги и туловище дельфином, руки брасом)	2		2	https://vuzlit.com/483436/oblegchenny sposob_plavaniya_butterflyay_delfin
48-53	Водное поло	6		6	https://ru.wikipedia.org/wiki/
54-59	Избранный способ плавания	5		5	https://swimming.by/sport/plans/
60-63	Контрольное плавание (проплытие максимального расстояния избранным способом,25 м без учета времени)	3		3	
64-67	Эстафетное плавание	3		3	https://sibmama.ru/igry-voda.htm
68	Игры и развлечения на воде	1		1	https://sibmama.ru/igry-voda.htm

Перечень методической литературы:

Планирование составлено на основе программы	«Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов», раздел «Плавание». В.И.Лях., А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007 г. Физическая культура. 1-4 кл. Б.Б. Егоров, Ю.Е.Пересадина. Методические рекомендации для учителя.-М.: «Баласс», 2012.-128с. (Образовательная система «Школа 2100»).
Дополнительная литература	Практическое пособие : «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. М: Айрис-пресс,2003 г Физическая культура в начальной школе. А.П. Матвеев. Пособие для учителей общеобразовательной школы – М: Просвещение, 2011г.

