

**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 возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью 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 научиться:**

- 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 батерфляй

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 научиться 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 коррективы.

#### **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 закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

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

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

3. Водные закаляющие 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; выдох 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.

**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
Проплывание дистанции на руках с доской между колен (м)	16	8	6
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	16	8	6
Проплывание 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 значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

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
Проплывание дистанции избранным способом (м)	32	16	8
Владение стилями плавания (из 4)	4	3	2
Проплывание 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 значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие 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
Проплывание дистанции избранным способом (м)	48	16	8
Владение стилями плавания (из 4)	4	4	2
Проплывание 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
	<b>Теоретические занятия - 4час</b>				
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	1		<a href="http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-">http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-</a>

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

20-21	Техника работы рук	2		2	<a href="https://swimming.by/sport/plans/crawl.html">https://swimming.by/sport/plans/crawl.html</a>
22-23	Техника работы рук и дыхания	2		2	<a href="https://swimming.by/sport/plans/crawl.html">https://swimming.by/sport/plans/crawl.html</a>
24-25	Техника работы ног с дыханием	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/crawl.html">https://swimming.by/sport/plans/crawl.html</a>
26-27	Согласование дыхания с работой рук	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/crawl.html">https://swimming.by/sport/plans/crawl.html</a>
28-29	Кроль на груди без выноса рук из воды	2			<a href="https://www.nkj.ru/archive/articles/">https://www.nkj.ru/archive/articles/</a>
30-31	Облегченный кроль на груди	2			<a href="https://www.nkj.ru/archive/articles/">https://www.nkj.ru/archive/articles/</a>
32-33	Проплывание максимального расстояния любым способом	2			<a href="https://www.nkj.ru/archive/articles/">https://www.nkj.ru/archive/articles/</a>
34-35	Плавание на боку	2			<a href="https://flot.com/publications/books/shelf/vraamo">https://flot.com/publications/books/shelf/vraamo</a>
36-37	Кроль на спине.	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html">https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html</a>
38-39	Техника работы ног.	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html">https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html</a>
40-41	Техника работы рук	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html">https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html</a>
42-43	Согласование движений рук и ног.	2			<a href="https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html">https://swimming.by/sport/plans/back-stroke.html</a>
44-45	Техника работы ног брассом	2			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8">https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8</a>
46-47	Техника работы рук способом брасс	2			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8">https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8</a>
48-49	Плавание брассом	2			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8">https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8</a>
50	Элементы спортивного плавания	1			<a href="https://swimming.by/sport/plans/">https://swimming.by/sport/plans/</a>
51-52	Спады в воду	2			<a href="https://helpiks.org/6-44644.html">https://helpiks.org/6-44644.html</a>
53-54	Повороты	2			<a href="https://www.youtube.com/watch">https://www.youtube.com/watch</a>
55	Комбинированное плавание	1			
56-59	Плавание избранным способом	4			<a href="https://www.nkj.ru/archive/articles/">https://www.nkj.ru/archive/articles/</a>

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

## 2 класс

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

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



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

### 3 класс.

№ п/п	Тема	Количество часов	Теор. р-та	Прак. р-та	Электронные (цифровые) обр.ресурсы
	<b>Теоретические занятия – 4час</b>				
1-2	Техника безопасности и правила поведения в бассейне на открытых водоемах	2	2		<a href="http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html">http://www.swimtempo.ru/tekhnika-bezopasnosti-v-basseine.html</a>
3	Правила гигиены учащихся в бассейне, влияние плавания на организм	1	1		<a href="https://shkola2krasnayayarugar31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Plavanie.pdf">https://shkola2krasnayayarugar31.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Plavanie.pdf</a>
4	Спортивные виды плавания	1	1		<a href="https://swimming.by/sport/plans/">https://swimming.by/sport/plans/</a>
	<b>Техническая подготовка-64 часов</b>				
5-7	Скольжение на груди и на спине	2		2	<a href="https://www.google.com/search?">https://www.google.com/search?</a>
8-11	Кроль на груди	4		4	<a href="https://swimming.by/sport/plans/crawl.html">https://swimming.by/sport/plans/crawl.html</a>
12-14	Брасс	2		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8">https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8</a>
15	Техника работы ног с дыханием	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8">https://www.youtube.com/watch?v=cWzylf_yyD8</a>
16	Техника работы рук	1		1	<a href="https://yandex.ru/search/?clid">https://yandex.ru/search/?clid</a>
17	Техника работы рук и ног	1		1	<a href="https://yandex.ru/search/?clid">https://yandex.ru/search/?clid</a>
18-20	Согласование работы рук с дыханием в брассе	2		2	<a href="https://yandex.ru/search/?clid">https://yandex.ru/search/?clid</a>
21-22	Плавание способом дельфин	2		2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CodNkSBbYnI">https://www.youtube.com/watch?v=CodNkSBbYnI</a>
23	Техника работы ног	1		1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=C">https://www.youtube.com/watch?v=C</a>

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

**4 класс.**

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

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

### Перечень методической литературы:

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



