

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 14»

Принять
протокол педсовета
от «13» 08 2023 г. № 1

«Утверждаю»:
Директор МБОУ «Гимназия № 14»
Н.А. Медведникова
Приказ от «13» 08 2023 г. № 1



**Рабочая программа
по курсу
«Оздоровительное плавание»**

на уровень: начальное общее образование , 1-9 классы

г. Набережные Челны
2023 г.

Пояснительная записка

Формирование разносторонне развитой личности - сложная задача, преподавание плавания через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система занятий в системе общеобразовательной школы, выявляя и развивая индивидуальные способности, формируя прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника. Грамотно поставленный процесс обучения детей азам плавания позволяет реализовать многие позитивные идеи – сделать обучение радостным, дает возможность учить детей без принуждения, поддерживать устойчивый интерес к знаниям, использовать многообразие форм обучения. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, трудолюбие и дисциплину. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Это вид спорта укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Плавание способствует гармоническому развитию всех групп мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Основной формой работы в кружке «Оздоровительное плавание» является групповые занятия с индивидуальными методическими указаниями. Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и снова заканчивается на суше. Во второй части, проводимой в воде, занимающиеся совершенствуют полученные навыки, осваивают технику способов плавания. В третьей части проводятся игры на воде, подводятся итоги занятий и даются задания на дом. В проведении занятий широко используется игровой метод, применяются дополнительные плавательные средства. При учебно-тренировочном процессе следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами, строго соблюдать установленные санитарно – гигиенические требования и правила безопасности на воде и суше.

Цель программы: обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Продолжительность занятий в группах оздоровительного плавания – 2 раза в неделю по 40 минут – 70 часов год.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

1 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

2 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

3 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

4 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

5 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских

играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

6 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

7 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

8 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Содержание курса «Оздоровительное плавание»

9 класс

Знания о плавании

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

Основные понятия

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

Физическое совершенствование

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения.

Планируемые результаты освоения курса «Оздоровительное плавание»

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и (самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия :

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг. Ученик получит возможность научиться:
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять связь занятий физической культурой с учебной трудовой деятельностью;
- ориентироваться в разнообразии в подготовительных упражнениях;
- учить игровым заданиям и эстафетам;
- научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
- прививать детям стойкий интерес к плаванию, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание»

1 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

Ученик научится:

излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

**Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание»
2 класс**

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

Ученик научится

излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 3 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине)

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 4 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 5 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;

- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 6 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 7 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

**Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание»
8 класс**

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;

- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Предметные результаты освоения курса «Оздоровительное плавание» 9 класс

Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине).

излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди	31
4	Кроль на спине	31
5	Старты и повороты	4
6	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди с доской	31
4	Кроль на спине с доской	31
5	Старты и повороты	4
6	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди с различными положением рук	31
4	Кроль на спине с доской, без доски	31
5	Старты и повороты	4
6	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди на согласовании гребка с дыханием	31
4	Кроль на спине, работа ног на согласовании с работой рук	31
5	Старты и повороты	4
6	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

5 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди	17
4	Брасс	14
5	Баттерфляй	14
6	Кроль на спине	17
7	Старты и повороты	4
8	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

6 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди с доской	17
4	Кроль на спине с доской	17
5	Брасс	14
6	Баттерфляй	14
7	Старты и повороты	4
8	Зачет	2
	Итого	70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

7 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди с различными положением рук	17
4	Кроль на спине с доской ,без доски	17
5	Брасс	14
6	Баттерфляй	14
7	Старты и повороты	4

8	Зачет	
	Итого	2
		70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

8 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди на согласовании гребка с дыханием	17
4	Кроль на спине, работа ног на согласовании с работой рук	17
5	Брасс	14
6	Баттерфляй	14
7	Старты и повороты	4
8	Зачет	2
Итого		70

Тематическое планирование курса «Оздоровительное плавание»

9 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Общее количество часов
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2
2	Практическая подготовка	68
3	Кроль на груди на согласовании гребка с дыханием	17
4	Кроль на спине, работа ног на согласовании с работой рук	17
5	Брасс	14
6	Баттерфляй	14
7	Старты и повороты	4
8	Зачет	2
Итого		70