



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2022г. № 345-ОД

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности «Плавание»  
(для учащихся 1-4 классов)

**Направление развития личности: спортивно-оздоровительное**

**Срок реализации: 4 года**

Составитель: Атаманов Вячеслав Вадимович,  
учитель физической культуры  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

п.Дубовое  
2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» спортивно-оздоровительного направления развития составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
- Рабочей программы: 1—4 классы: учебно-методическое пособие / Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. — 2-е изд., перераб. — М.: Вентана-Граф, 2017. — 46,
- Основной образовательной программы НОО ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»
- Календарного учебного графика ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»
- Плана внеурочной деятельности на уровне начального общего образования ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха».

### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО «ПЛАВАНИЮ»

#### Учащиеся научатся:

- Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- Понимать, что такое гигиена при занятиях плаванием;
- Понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- Понимать влияние плавания на организм человека;
- Составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- Выполнять погружения в воду с головой;
- Выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- Выполнять выдохи в воду;
- Выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- Выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- Выполнять учебные прыжки («солдатиком»), спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
- Играть в воде;
- Плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;

- Плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- Плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- Плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс в полной координации движений;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- Выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- Измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- Владеть способами прикладного плавания;
- Плавание в сложных условиях;
- Плавание с предметами и грузами;
- Проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Применять спортивные способы плавания
- Сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов, в каждой возрастной группе:

**Ожидаемые результаты:**

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;

— В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

**По окончании курса учащиеся должны:**

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

**Уметь:** выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению

дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

— Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

— Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

— Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

— Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

— Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

— Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

— Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

— Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

— Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

— Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

— Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в

соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

*В области нравственной культуры:*

— Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

— Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

— Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

*В области трудовой культуры:*

— Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

— Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

— Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

— Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

— Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

— Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

— Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

— В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью проплыть дистанцию 50м выполняя старт из воды, старт с тумбочки; в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки).

- Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время плавания.
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по плаванию.
- Владеть правилами поведения на занятиях в бассейне: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

#### *В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

— Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

— Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения (отклоняющегося от норм) поведения;

*В области нравственной культуры:*

— Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

— Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

— Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

— Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

— Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;

*В области эстетической культуры:*

— Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

— Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

— Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимопонимания;

*В области коммуникативной культуры:*

— Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

— Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;

— Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры (раздел плавание):*



— Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

— Владение умениями выполнения двигательных действий в избранном способе плавания, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

— Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) должны отражать:

— Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

— Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

— Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

— Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных

физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития плавания в олимпийском движении, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
- Знания основных направлений развития плавания в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать правила вида спорта и соревнований.
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

— Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

— Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре (разделе плавания), умело применяя соответствующие понятия и термины;

— Умение определять задачи занятий плаванием, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

— Способность осуществлять судейство соревнований плаванию, проводить занятия в качестве помощника учителю, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры (раздел плавание)*

— Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительным плаванием, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

— Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 2. СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

Курс внеурочной деятельности «Плавание» для 1-4 классов включает в себя теоретический и практический разделы.

### 1 КЛАСС

#### **Теоретический раздел:**

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

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего 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. Освоение водной среды.

### **Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоение с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**5. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 25 м без остановок спортивным способом.

**6.**

## **2 КЛАСС**

### **Теоретический раздел**

**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. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

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.

### **Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**6. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

## **3 КЛАСС**

### **Теоретический раздел:**

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

**2. 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.

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

### **Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоение с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**6. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

## **4 КЛАСС**

### **Теоретический раздел**

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

**2. 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 «Место купания» «Купание запрещено» и др. 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.

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

### **Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Баттерфляй:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**6. Подвижные игры и эстафеты.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**7. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Раздел программы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	<b>Теоретический раздел (основы знания).</b> <i>(теоретические знания даются в подготовительной части урока)</i>	В процессе учебных занятий			
2	<b>Практический раздел.</b>				
	1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды	5 часов	4 часов	4 часов	3 часа
	2. Кроль на спине	9 часов	7 часов	7 часов	6 часов
	3. Кроль на груди	11 часов	7 часов	7 часов	6 часов
	4. Брасс	---	8 часов	8 часов	6 часов
	5. Баттерфляй	---	---	---	6 часов
	6. Подвижные игры	7 часов	7 часов	7 часов	6 часов
7. Контроль изученных технических элементов плавания	1 час	1 час	1 час	1 час	
3	Медицинский осмотр	Учащиеся обязаны представить медицинские справки на первом уроке			
4	Всего часов	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа