

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Петрозаводского
городского округа

«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована

на заседании Методического
объединения

Протокол № 1

«30» августа 2019 года

Принята

Педагогическим советом

Протокол № 18 от
30.08.2019 года

Утверждена

приказом директора от
30.08.2019 года № 301

Директор А.Г. Примак



Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание»

Начальное общее образование

(срок освоения - 4 года)

Гуринович И.В., учитель начальных классов

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета курса в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование по классам.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета курса в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания (модулями) с указанием количества часов, отводимых на изучение данной темы.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности имеет предметную направленность и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. №373).
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
- Обязательного минимума содержания начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 09.02.98. №322)
- Федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ МО РФ от 05.03.2004 г. №1089)
- Приказа МО РФ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11.2010 г. №1241.
- Предметной линии учебников В.И.Ляха по «Физической культуре» 1-4 классы..

Образовательная программа начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» раздел «Плавание» разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе предметной линии учебников В.И. Ляха. Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Целью программы является формирование у учащихся здорового образа жизни, положительного отношения к физическим упражнениям и в частности к плаванию, укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию личности.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества.
4. Прививать необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
5. Воспитывать высокие нравственные качества.

Структура программы.

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее составляющей – плавании.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и плаванием в частности; наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения игр в воде.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно - оздоровительная деятельность, ориентированная на усвоение учащимися упражнений в воде и овладение способами плавания, а также умение играть в подвижные игры и эстафеты с использованием разученных действий в воде.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В программе освоения физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории плавания, возникновении олимпийского движения, о роли плавания в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, закаливании и др.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах. Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения. Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса по плаванию, как базовой составляющей физической культуры, как гармоничного развития, а именно:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развития физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания кролем на груди и спине.

3. Описание места учебного предмета курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года. Годовой цикл-34 недели (1 класс – 33 недели) при учебной нагрузке-1 час в неделю, для детей в возрасте от 7-10 лет, не умеющих плавать.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

В результате изучения раздела «Плавание» общеобразовательной программы по учебному предмету «Физическая культура», должны быть достигнуты личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физической деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

(имитации «поплавок»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Подвижные игры, эстафеты. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Поезд в тоннеле", "Кто лучше", "Кто дальше проскользит", Прыжки в обруч".

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа

	занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. В воде: Закрепление организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.	благополучия
4	На суше: Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. В воде: Закрепление организационному входу в воду и выходу из воды. Упражнения по освоению с водой.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
5	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	На суше: Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Обучение погружению в воду на задержке дыхания и открыванию глаз под водой. Дыхательные упражнения. Игры: «Умываемся», «Достань дно рукой».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
7	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
8	На суше: ОРУ для развития гибкости, координации движения. Имитация 1 варианта дыхания. В воде: Закрепление навыка погружения в воду на задержке дыхания и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
9	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление 1 варианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
10	На суше: Ознакомление с основным положением тела на воде. ОРУ. Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Обучение лежанию на груди. Закрепление 1	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	варианта дыхания.	
11	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. ОРУ. На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление 1 варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. ОРУ. На воде: Закрепление лежания на груди. Обучение лежанию на спине. Закрепление 1 варианта дыхания. Игры: «Звездочка», «С предметами».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
14	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка лежания на спине. Игры: «Звездочка», «Бревно», «С предметами», «Авария».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: Имитация 1 варианта дыхания. На воде: Совершенствование навыков погружения в воду, лежания на груди и на спине. Игры: «Медуза», «Авария», «Водолазы»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: Поведение в экстремальной ситуации. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение Пварианта дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: Поведение в экстремальной ситуации. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение Пварианта дыхания в воде. Обучение скольжению на груди. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление Пварианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	На суше: Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Имитация Пварианта дыхания. ОРУ. На воде: Обучение скольжению на груди с движением ног как при плавании кролем на груди. Игры: «Торпеда». Закрепление Пварианта дыхания.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

21	<p>На суше: Влияние плавания на состояние здоровья. ОРУ. Имитация движения ног в плавании на груди.</p> <p>На воде: Обучение технике движения ног в плавании кролем на груди. Закрепление Пварианта дыхания. Игра «Торпеда».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	<p>На суше: Влияние плавания на состояние здоровья. ОРУ. Имитация движения ног в плавании на груди.</p> <p>На воде: Обучение технике движения ног в плавании кролем на груди. Закрепление Пварианта дыхания. Игра «Торпеда».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди .</p> <p>Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
24	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди .</p> <p>Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Обучение согласованию работы ног с дыханием (Вдох- с поворотом головы в сторону) в плавании кролем на груди.</p> <p>Закрепление техники движения работы ног в плавании кролем на груди. Игра «Попади торпедой в цель».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
27	<p>На суше: ОРУ. Имитация движений рук в плавании кролем на груди.</p> <p>На воде: Обучение технике движений рук в плавании кролем на груди с дыханием. Закрепление навыков согласования работы ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

28	На суше: ОРУ. Имитация движений рук в плавании кролем на груди. На воде: Обучение технике движений рук в плавании кролем на груди с дыханием. Закрепление навыков согласования работы ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
29	На суше: ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Закрепление навыков работы рук и ног в плавании кролем на груди. Оценка выполнения согласованных движений ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
30	На суше: ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Закрепление навыков работы рук и ног в плавании кролем на груди. Оценка выполнения согласованных движений ног кролем на груди с дыханием. Игры: «Буксир», «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
31	На суше: Инструктаж по ТБ.ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры: «Винт», «Мина».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
32	На суше: Инструктаж по ТБ.ОРУ. Имитация движений рук и ног в плавании кролем на груди. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры: «Винт», «Мина».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
33	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине с различным исходным положением рук. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

2 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
1	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение лежанию и скольжению на спине с различным исходным положением рук. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закреплять умение скользить на спине с	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	различным исходным положением рук. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Игра «Дельфины на охоте». Проплывание отрезка кролем на груди.	
3	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закреплять умение скользить на спине с различным исходным положением рук. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Игра «Дельфины на охоте». Проплывание отрезка кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
4	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закрепление умения техники движений ногами кролем на спине. Игры: «Торпеда». Обучение технике движений руками кролем на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
5	На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на спине. На воде: Закрепление умения техники движений ногами кролем на спине. Игры: «Торпеда». Обучение технике движений руками кролем на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	На суше: ОРУ. Имитация движений руками кролем на спине. На воде: Обучение технике движений руками кролем на спине. Игры. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
7	На суше: ОРУ. Имитация движений руками кролем на спине. На воде: Обучение технике движений руками кролем на спине. Игры. Закрепление движений работы рук и ног с дыханием в плавании кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
8	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Закрепление навыка плавания кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
9	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Закрепление навыка плавания кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
10	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	на спине. Игры. Проплывание отрезка кролем на груди.	
11	На суше: ОРУ. Имитация движений руками и ногами кролем на спине. На воде: Обучение согласованию движений руками и ногами кролем на спине. Игры. Проплывание отрезка кролем на груди.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованию дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Игры. Оценка умения проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованию дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Игры. Оценка умения проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
14	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление согласования дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Обучение спаду в воду с бортика из положения сидя Игра «Кто быстрее?». Оценка умения проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление согласования дыхания с движениями рук и ног при плавании кролем на спине. Обучение спаду в воду с бортика из положения сидя Игра «Кто быстрее?». Оценка умения проплывать кролем на груди. Отрезок 6-12 метров.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спаду в воду с бортика из положения сидя. Игра «Кто быстрее?». Закрепление навыка плавания с помощью движений одними ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спаду в воду с бортика из положения сидя. Игра «Кто быстрее?». Закрепление навыка плавания с помощью движений одними ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине в полной координации. Закрепление спада в воду с бортика из положения сидя Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на груди и на спине в полной координации. Закрепление спада в воду с бортика из	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	положения сидя Игры.	
20	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка техники движения руками в кроле на груди, умения согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. (Отрезок 6-12 метров.) Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
21	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка техники движения руками в кроле на груди, умения согласовывать движения ногами кролем на груди и на спине с дыханием. (Отрезок 6-12 метров.) Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка плавания кролем на спине. Обучение спад в воду из положения приседа. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
24	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду из положения приседа. Закрепление Пварианта дыхания. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. Закрепление умения плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение спад в воду из положения приседа. Закрепление Пварианта дыхания. Совершенствование навыка плавания кролем на груди. Закрепление умения плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на груди и на спине, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование техники дыхания. Закрепление умения выполнять спад в воду из приседа. Игры: «Насос», «Дышим вместе»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
27	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на груди и на спине, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование техники дыхания. Закрепление умения выполнять спад в воду из приседа. Игры: «Насос», «Дышим вместе»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
28	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на спине и на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование спада в воду из положения приседа. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Плавание кролем на спине и на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Совершенствование спада в	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	воду из положения приседа. Игра «Штангист».	
30	На суше: ОРУ. Имитация соскока в воду. На воде: Обучение соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
31	На суше: ОРУ. Имитация соскока в воду. На воде: Обучение соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игра «Штангист».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
32	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
33	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление навыка соскока в воду с бортика из положения стоя. Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
34	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на спине. Оценка умения выполнять прыжки с низкого бортика.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

3 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
1	На суше: Проведение инструктажа по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Поведение в экстремальной ситуации. ОРУ. На воде: Организованный вход в воду. Подвижные игры на воде. Специальные упражнения пловца.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	На суше: ОРУ. Влияние плавания на состояние здоровья. Имитация положения тела пловца. На воде: Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. Игра «Стрела».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
3	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на груди. Оценка умения проплыть расстояние 12 м кролем на спине. Оценка умения выполнять прыжки с низкого бортика.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
4	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Закрепление навыка соскока в воду с низкого бортика. Игра	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	«Салки с мячом».	
5	На суше: ОРУ. Из истории развития плавания как вида спорта. Первые соревнования по плаванию. Водные виды спорта. Всероссийская федерация плавания. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	На суше: ОРУ. Из истории развития плавания как вида спорта. Первые соревнования по плаванию. Водные виды спорта. Всероссийская федерация плавания. Имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине. На воде: Закрепление умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры: «Стрела», «Торпеда».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
7	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием. На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
8	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. Вспомогательные средства для занятий плаванием. На воде: Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
9	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
10	На суше: ОРУ. Имитация движения ног. На воде: Закрепление умения плавания ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук. Игра «Винт».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
11	На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону). На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
12	На суше: ОРУ. Имитация дыхания (поворот головы в сторону). На воде: Обучение согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
13	На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием. На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

14	<p>На суше: ОРУ. Имитация попеременных движений ногами кролем с дыханием.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования дыхания (поворот головы в сторону), с движением ногами кролем на груди. Игры.</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
15	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	<p>На суше: ОРУ. Имитационные упражнения.</p> <p>На воде: Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	<p>На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	<p>На суше: ОРУ. Имитация движений ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук.</p> <p>На воде: Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различным положением рук. Игры.</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди.</p> <p>На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди.</p> <p>На воде: Обучение согласованию движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Игры</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
21	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Обучение спаду в воду из положения сидя на бортике. Игра «Кто быстрее?»</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление умения согласования движений руками, ногами и дыхания кролем на груди. Обучение спаду в воду из положения сидя на бортике. Игра «Кто быстрее?»</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	<p>На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике.</p> <p>На воде: Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения руками кролем на груди с</p>	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	поворотом головы для вдоха. Игра «Кто быстрее?»	
24	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. На воде: Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения руками кролем на груди с поворотом головы для вдоха. Игра «Кто быстрее?»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа. На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	На суше: ОРУ. Имитация спада в воду из положения приседа. На воде: Закрепление умения движений ногами кролем на спине с различным исходным положением рук. Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
27	На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с движениями ногами и руками на спине. На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
28	На суше: ОРУ. Имитация согласования дыхания с движениями ногами и руками на спине. На воде: Обучение согласования дыхания с движениями ногами и руками кролем на спине. «Торпеда на спине».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания кролем на спине. Закрепление умения спада в воду из положения приседа. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
30	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания кролем на спине. Закрепление умения спада в воду из положения приседа. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
31	На суше: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитация спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди. На воде: Совершенствование общего согласования движений кролем на груди и на спине. Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
32	На суше: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитация спада в воду из приседа с последующим скольжением на груди. На воде: Совершенствование общего согласования движений кролем на груди и на спине. Обучение спаду в воду из	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

	приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».	
33	На суше: ОРУ. Имитация движения руками способом брасс. На воде: Обучение движению руками способом брасс. Закрепление спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
34	На суше: ОРУ. Имитация движения руками способом брасс. На воде: Обучение движению руками способом брасс. Закрепление спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

4 класс

№	Тема	Основные направления воспитательной деятельности
1	На суше: Проведение инструктажа по ТБ в спортивном зале и плавательном бассейне. Поведение в экстремальной ситуации. ОРУ. На воде: Организованный вход в воду. Подвижные игры на воде. Специальные упражнения пловца.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
2	На суше: ОРУ. Имитация согласованности движений руками и дыхания способом брасс. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Закрепление движения руками способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
3	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
4	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
5	На суше: ОРУ. Имитация движения ногами способом брасс. На воде: Обучение движению ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Закрепление старту из воды при плавании на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
6	На суше: ОРУ. Имитация движения ногами способом брасс.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального

	<p>На воде: Обучение движению ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Закрепление старта из воды при плавании на спине.</p>	<p>благополучия</p>
7	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
8	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
9	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
10	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
11	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта. Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
12	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на спине со старта. Обучение общему согласованию движений ногами брассом. Игры.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
13	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди со старта. Закрепление общего согласования движений ногами брассом. Игры.</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
14	<p>На суше: ОРУ. Имитация согласования движений руками и ногами брассом. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди со старта. Закрепление общего согласования</p>	<p>Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	движений ногами брассом. Игры.	
15	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
16	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на груди. На воде: Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение элементу дельфина «волна» на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
17	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
18	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
19	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
20	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
21	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепления плавания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
22	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Закрепления плавания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на спине. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
23	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на спине. На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
24	На суше: ОРУ. Имитация элемента дельфина «волна» на спине. На воде: Обучение элементу дельфина «волна» на спине. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
25	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение спаду в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
26	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс. Обучение спаду в воду со стартовой тумбочки. Игра «Прыжок в группировке».	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

27	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплавание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
28	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Проплавание кролем на груди и на спине, брассом, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
29	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
30	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Эстафетное плавание (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Игры с мячом.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
31	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
32	На суше: ОРУ. Имитационные упражнения. На воде: Совершенствование плавания способом брасс, кролем на груди и на спине.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
33	На суше: На воде: Оценка умения проплыть расстояние 25 м кролем на груди, кролем на спине, брассом. Оценка прыжка с бортика на глубокой части бассейна.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия
34	На суше: На воде: Оценка умения проплыть расстояние 25 м кролем на груди, кролем на спине, брассом. Оценка прыжка с бортика на глубокой части бассейна.	Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т.д.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Наполняемость групп не более 15 человек.

Внутри групп учитель и инструктор при выдаче заданий и определении нагрузки осуществляет дифференцированный подход к учащимся, регламентирует индивидуальную нагрузку, в зависимости от успешности или неуспешности их действий.

Технические средства обучения:

Аптечка медицинская - комп.

Доски для плавания - 30 шт.

Мячи резиновые большие - 4 шт.

Помещение для занятий физическими упражнениями - 5 x 15 м

Бассейн 6 дорожек по 25 м

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения раздела «Плавание» общеобразовательной программы по физической культуре выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «Физическая культура», в названиях плавательных упражнений, способах плавания и предметах для обучения, характеризовать роль и значение плавания как жизненно важного способа передвижения человека.
- Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря; правила поведения в экстремальной ситуации.
- Ориентироваться в истории развития плавания как вида спорта, водных видах спорта, роли Всероссийской федерации плавания.
- Ориентироваться в специальных и подготовительных упражнениях для освоения с водой, во вспомогательных средствах для занятий плаванием.
- Отбирать и выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств.
- Выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений пловца на суше и воде.
- Вести самоконтроль за осанкой, дыханием при выполнении упражнений в воде, наблюдать за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы.
- Выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца
- Выполнять специальные подготовительные упражнения по усвоению с водой.
- Выполнять специальные упражнения для овладения спортивными стилями плавания.
- Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди, на спине, брасс
- Совершенствовать технику выполнения стартов и поворотов.
- Проплыть кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.
- Выполнять упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.
- Развивать основные двигательные качества посредством тематических упражнений в процессе уроков.
- Выполнять контрольно-переводные нормативы.

Выпускник получит возможность научиться:

- Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности
- Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств пловца.
- Организовывать и проводить игры на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Плавать, в том числе спортивными способами.