

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37»



«Утверждаю»
Директор школы МБОУ «СОШ № 37»
Тумпарова Н. А.
«18» _____ 2025 г.

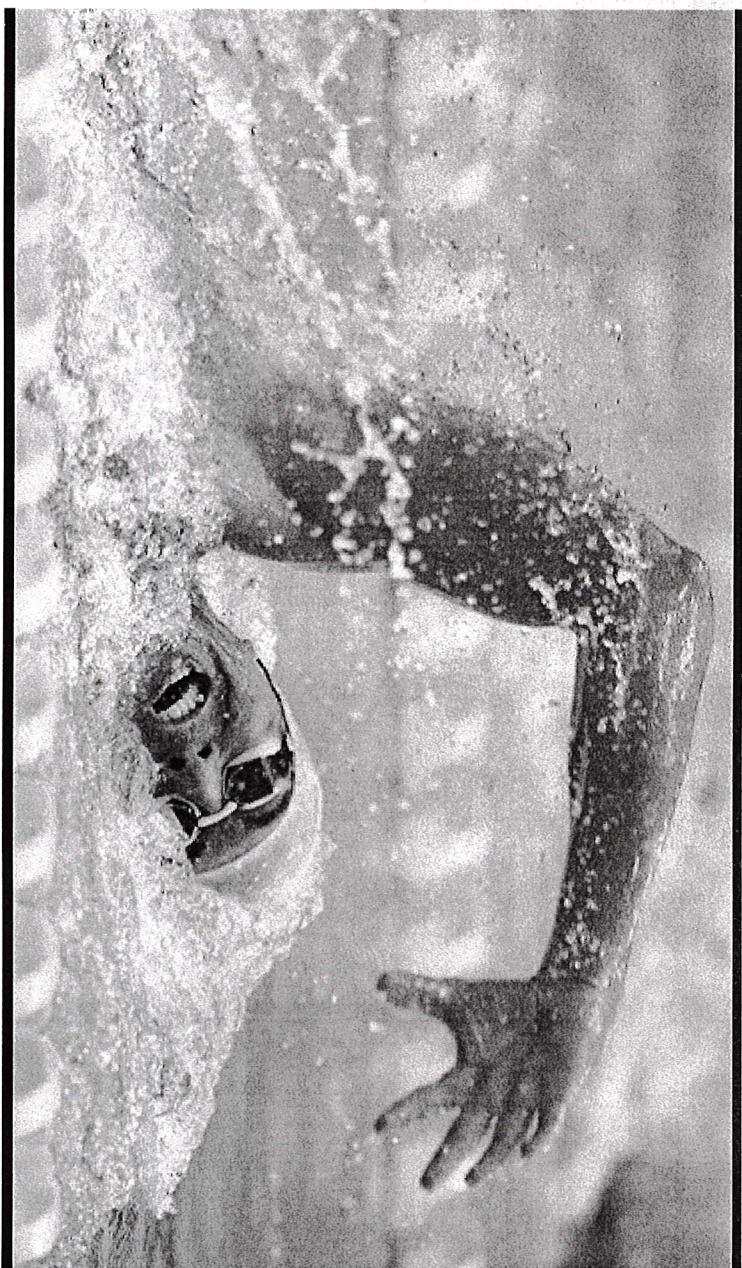
ПРОГРАММА дополнительного образования
ПО ПЛАВАНИЮ

(для детей 7-12 лет)

Составлена инструктором физической культуры
Бадамшиной Алиной Рашидовной

Программа рассчитана на 102 часа с 02.09.2025г по 30 июня 2026 г.
2 группы по 15 человек.

г. Астрахань 2025



2025 r.

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» на основе спортивного плавания предназначена для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 37», которая имеет материально-технические возможности для обучения плаванию, а именно школьный бассейн:

- Большая ванна 12х6 метров.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки детей. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Основная идея программы:

Реализация программы обучения плаванию, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

1. Планирование:

Формирование здорового образа жизни у детей 7-11 лет, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

1. Выработать у детей мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (брасс, баттерфляй, кроль на груди, кроль на спине).
4. Укреплять здоровье детей, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всего тренировочного процесса.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
8. Обучать детей простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение детьми навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, родителями, активное участие в общественной жизни.

В конце течения тренировочного процесса проводятся соревнования:

- «Золотая рыбка» в группе

- «Веселые старты» на воде в группе

В каждом полугодии и конце года результаты обучения детей оцениваются инструктором на контрольном занятии.

Критерии:

-7-8 лет - преодоление дистанции 12 м свободным стилем; 9-12 лет брассом, баттерфляем, кролем на спине и груди.

Отличительной чертой данной программы является обучение спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для детей новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого. Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Спортивное плавание есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого ребенок имеет возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоничное развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде расширяют опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закалывают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучше, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностей детей.

2. Содержание программы.

Программа ориентирована на обучение плаванию детей 6-11 лет.

Основная форма организации занятий плаванием – тренировочное занятие. Тренировки проводятся так же, как и по другим видам спорта, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки детей, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе инструктору необходимо психологически подготовить детей, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знаковых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает детей к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом домашних упражнений и организованным уходом.

Во время проведения занятия большое значение имеет выбор инструктором удобного места, с которого он мог бы наблюдать за детьми и вовремя оказать им необходимую помощь. Инструктор должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении детей, особенно младшего возраста, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи тренировки, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Инструктор по плаванию занимает место, откуда, хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить ее условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры инструктор объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных группах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в игру подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому инструктору в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать победы победителей, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водными и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемые игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умелыми пловцами начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с очередными действиями участников. Их можно также проводить с неумелыми и умелыми пловцами. Неумелые и слабо плавающие играют на небольшой глубине. Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по груди) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивного плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно 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 груди;
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 детей.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Группы		
		1	2	3
1.	Плавание	34	34	34
1.	Основы знаний	4	4	4
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	30	30	30
	упражнения для ознакомления с водной средой с	*	*	*
	кроль на груди	*	*	*
	кроль на спине	*	*	*

Старты				
		*		*
		*		*
	Повороты	*	*	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и в воде	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
	Скорости	*	*	*
	Выносливости		*	*
	Гибкости	*	*	*
	Силы	*	*	*
	Координационные способности	*	*	*
4.	Прикладное плавание	*	*	*

2. Содержание программного материала уроков плавания для детей 6-8 и 8-11 лет

С 6 до 12 лет на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закалывание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теоретический раздел

Правила поведения детей на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение, стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на 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. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и т.д.).

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выходы в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 12 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

Материал для развития двигательных качеств

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Прыжки. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2 – 8 раз по 6 метров; 4 – 6 раз по 12 метров.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения плавания

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общедошкольного образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения детьми содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 технике плавания 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 техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения детьми содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру и плавание в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными детьми, выделять их.

В результате изучения плавания занимающийся должен:

ЗНАТЬ/ПОНИМАТЬ

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

УМЕТЬ

- проплывать дистанцию 24 метра изученными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Обеспечение безопасности детей на занятиях по плаванию

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и потруживать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Инструкторы должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа») вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 уч. год

№№	Тема/раздел	Форма занятия	Кол-во часов	Формирование УУД (характеристики видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные	Сроки проведения	
1.	Ознакомление с водной средой.	Вводный урок	6		План	Факт
1.	Техника безопасного поведения в бассейне на уроке физкультуры.		1			
2.	Освоение с водой	Урок-ознакомление	1	К- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия		
3.	Освоение с водой. Потружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Отрывания глаз под водой.	Урок	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
4	Освоение с водой. Выдохи в воду. Лежания и всплывания: "поплавок" и "звезда".	Урок	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
5.	Плавательные упражнения. Выдохи в воду. Спады и прыжки с бортика ногами вниз.	Урок	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
6.	Непрерывные выдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду.	Урок-зачет	1	Л- преодоление страха К- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей		
2.	Техника плавания кроль на груди и кроль на спине. Прыжки в воду.		29			
7.	Скольжения. Упражнение «звезда», «медуза»	Урок-ознакомление.	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
8.	Выдохи, всплывания.	Урок	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
9-10	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду.	Урок	2	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
11-12	"Стрелочка" на спине.	Урок	2	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л- преодоление страха.		
13	"Стрелочка" на груди. Скольжение на груди.	Урок	1	П- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении		

14-15	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	Урок-ознакомление	2	учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
16-19	Нырания за предметами. Спады и прыжки в воду.	Урок-ознакомление	3	Д - положительное отношение к занятиям плаванием. П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. Д - положительное отношение к занятиям плаванием К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия		
20	Плывание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.	Урок	1	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия		
21-24	Кроль на груди Дыхание. Выдохи под воду в движении.	Урок	3	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
25	Кроль на груди. Дыхание.	Урок	1	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
26-28	Работа рук. Работа ног. Согласование с дыханием.	Урок	3	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
29	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.	Урок-соревнование	1	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
30	Плывание кролем на груди по элементам.	Урок	1	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
31	Контрольное плавание изученным способом: - брасс, баттерфлай, кроль, кроль на спине.	Урок-зачет	1	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия		
32-33	Соревнования по плаванию.	Соревнования	2	П – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Д - преодоление страха.		
34	Плывание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Нырания за предметами. Эстафеты и игры на воде.	Урок-соревнование	1	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия		

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026уч.год

№№	Тема/раздел	Форма занятия	Формирование УУД (характеристики видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные	Кол-во часов	Сроки проведения	
1.	Ознакомление с водной средой.			5	План	Фактические
Урок 1.	Техника безопасности в бассейне.	Вводный урок		1		
Урок 2	Лежания. Выдохи в воду.	Урок-повторение	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 3	"Поплавок". Выдохи в воду.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 4	Скольжения. Выдохи в воду.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 5.	Скольжения, Выдохи в воду.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
II.	Кроль на спине. Кроль на груди. Брасс. Баттерфай			23		
Урок 6.	Работа ног в кроле на груди.	Урок	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 7.	Работа ног в кроле на спине.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 8	Кроль на спине.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 9	Кроль на спине.	Урок-зачет	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 10-12	Повороты на спине. Старты на спине.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	3		
Урок 13.	Старты. повороты.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		

Урок 14-16	Эстафеты кролем	Урок	Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.				
Урок 17-19	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	Урок	Л. – положительное отношение к занятиям плаванием. П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. Л. – положительное отношение к занятиям плаванием. К. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	3			
Урок 20	Кроль на груди. Согласование дыхания.	Урок-зачет	К. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	1			
Урок 21-24	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в полной координации.	Урок	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	4			
Урок 25	Кроль на груди.	Урок	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	1			
Урок 26-28	Кроль на груди в полной координации.	Урок	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	3			
III.	Совершенствование техники плавания.						
Урок 29	Эстафеты. Игры на воде.	Урок-соревнование	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	7			
Урок 30	Плавание кролем на спине по элементам. Прыжки с тумбочки на глубину части бассейна.	Урок	К. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	1			
Урок 31	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	Урок-зачет	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	1			
Урок 32-33	Соревнования по плаванию	Соревнования	К. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	2			
Урок 34	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	Урок	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л. – преодоление страха.	2			

Календарно-тематическое планирование на 2025-2026уч.год

№№	Тема/раздел	Форма занятия	Формирование УУД (характеристики видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные	Кол-во часов	Сроки проведения	
					План	Фактически
Урок 1.	Техника безопасного поведения в бассейне.	Вводный урок		1		
Урок 2	Кроль на груди. Дыхание.	Урок-ознакомление	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 3	Кроль на груди: согласование.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 4	Кроль на спине.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 5.	Брасс, баттерфляй.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 6.	Кроль на спине.	Урок	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 7.	Брасс, баттерфляй. работа ног.	Урок	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 8	Кроль на груди.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	1		
Урок 9-10.	Стартовый прыжок Старт на спине.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	2		
Урок 11-12	Старты на спине. Эстафеты: 4х25 кролем.	Урок	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха.	2		
Урок 13	Эстафеты: 4*25 на спине.	Урок-соревнование.	П.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р.- принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	1		

Урок 14-15	Эстафеты: 4*25 брассом, баттерфляем	Урок-соревнования	Л - преодоление страха. П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	2		
Урок 16	Игры на воде.	Урок-соревнование.	Л - положительное отношение к занятиям плаванием. П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам. Л - положительное отношение к занятиям плаванием	1		
Урок 17-19	Кроль на груди. Плавание по элементам.	Урок	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодолевание страха.	3		
Урок 20-22	Дыхание в кроле на груди. Плавание кролем в пошлой координации. Эстафеты и игры на воде.	Урок	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	3		
Урок 25	Кроль на груди.	Урок	П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	1		
Урок 26-28	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	Урок	П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	3		
Урок 29	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.	Урок-соревнование	П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	1		
Урок 30	Плавание кролем на груди по элементам.	Урок	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	1		
Урок 31	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	Урок-зачет	П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	1		
Урок 32-33	Соревнования по плаванию.	Соревнования	К - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	2		
Урок 34	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прятки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	Урок	П - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р - принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л - преодоление страха.	1		

Список литературы

1. 1.«Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
7. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
8. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
10. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логина И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школы №12, 2011 г
11. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
12. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
13. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 г.
<http://klyazmzogodetskaja-sosh.nagod.ty.uud.doc>
<http://gae.ty.uud.ty.uud.doc>

Инструктор физической культуры



А.Р.Бадамшина