

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2
«Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

Утверждена
приказом директора
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Кинель-Черкассы
№ 01-141/Зод от 30.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание»

2022-2026
(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ (РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель физической культуры
Ф.И.О. Наumenко И.В.

«Согласовано»

Заместитель директора:

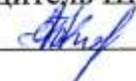
 /Старкова Ю.В./

Дата: 29.08.2022 г.

«Рассмотрено на заседании ШМО»

Протокол № 1 от 26.08.2022 г.

Руководитель ШМО:

 /Карпова А.П./

Аннотация к рабочей программе

курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание»

Нормативная база программы:	Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»; Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства Просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; Примерная рабочая программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.; Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.; Авторская программа по предмету «Физическая культура» В.И.Ляха Рабочая программа «Физическая культура. 1-11 классы»
Общее количество часов:	136
Уровень освоения:	Базовый
Срок реализации:	2022-2026 г. г.
Автор рабочей программы:	Науменко И.В.– учитель физической культуры

Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Количество часов в неделю	
		1-4 класс	5-6 класс
Физическая культура	курс внеурочной деятельности «Плавание»	2	2
Итого:		68	68

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1-4 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в бассейне; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений;	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
2.	Обучение навыку удержания на поверхности воды и передвижения в воде	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений; выполнять передвижения в воде описывать технику упражнений; различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений; осваивать технику удержания на поверхности воды;	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осуществлять выбор наиболее эффективных плавательных упражнений в зависимости от конкретных условий; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
3.	Погружения под воду	установка на здоровый образ жизни	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности при занятиях водными видами спорта; выполнять погружения под воду; измерять показатели развития физических качеств; выявлять характерные ошибки в технике погружений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> осознание важности физического развития. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;

4.	Нырание	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; выполнять технические элементы ныряния; общаться и взаимодействовать в водной среде; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осмысление правил нахождения под водой <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Выдохи в воду	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в бассейне	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; выполнять дыхательные упражнения; общаться и взаимодействовать в водной среде; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осмысление правил нахождения под водой <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
6.	Всплывание и лежание	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осуществлять выбор наиболее эффективных плавательных упражнений в зависимости от конкретных условий; выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений
7.	Скольжение	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
8.	Кроль на спине	установка на здоровый образ жизни; знание основных	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений;	<u>Регулятивные:</u> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u>

		моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
9.	Кроль на груди	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
10.	Учебные прыжки	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
	Итого: 10			

5-6 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в бассейне; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией

		упражнений		
2.	Погружения под воду	установка на здоровый образ жизни	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности при занятиях водными видами спорта; выполнять погружения под воду; измерять показатели развития физических качеств; выявлять характерные ошибки в технике погружений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> осознание важности физического развития. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
3.	Ныряние	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; выполнять технические элементы ныряния; общаться и взаимодействовать в водной среде; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осмысление правил нахождения под водой <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
4.	Выдохи в воду	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в бассейне	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; выполнять дыхательные упражнения; общаться и взаимодействовать в водной среде; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. <u>Познавательные:</u> осмысление правил нахождения под водой <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
5.	Скольжение	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
6.	Кроль на спине	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений;	<u>Регулятивные:</u> вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;

		плавании	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией
7.	Кроль на груди	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
8.	Учебные прыжки	установка на здоровый образ жизни; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в плавании	<u>Ученик научится:</u> соблюдать правила безопасности в воде; описывать технику разучиваемых упражнений; выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений; измерять показатели развития физических качеств; проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	<u>Регулятивные:</u> освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности. <u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы; осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. <u>Коммуникативные:</u> уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;
	Итого: 8			

Содержание учебного предмета/курса

1-4 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Формы организации занятий	Виды деятельности	Кол-во часов
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническим и требованиями к пловцу	Сообщение детям знаний о воде, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Значение систематичности занятий плаванием. Спортивное плавание, основные стили плавания. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.	Беседа	Ознакамливаются с техникой плавания, со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	1
2.	Обучение навыку удержания на поверхности воды	Обучение навыку удержания на поверхности воды и передвижения по дну бассейна Упражнения на передвижение решают следующие задачи: -развитие силы рук и ног для выполнения ходьбы, бега, прыжков в воде; - создание опоры и удержание на поверхности воды;	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении удержания на воде Ознакамливаются с техникой удержания на воде	4
3.	Погружения под воду	Для изучения упражнений на погружение тела под воду необходимо решить частные задачи: -разучить задержку дыхания на вдохе; -научить погружению под поверхность воды на задержанном вдохе; -добиться уверенного и самостоятельного погружения под поверхность воды с открытыми глазами; -закрепить умение погружаться под поверхность воды с открыванием глаз, в сочетании с другими движениями; -совершенствовать умения погружаться под поверхность воды, открывать глаза и ориентироваться под водой; -проверить и оценить погружение под воду с открыванием глаз.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при погружении под воду Ознакамливаются с техникой погружения под воду Осваивают технику погружения под воду	4
4.	Ныряние	Доставание предметов со дна, расположенных друг за другом по прямой, по кривой, по кругу, зигзагообразно, «восьмеркой» Ныряние в обруч	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении ныряния Ознакамливаются с техникой ныряния Осваивают технику ныряний	4

5.	Выдохи в воду	От успешности освоение дыхания, зависит качество выполнения движений в любом способе плавания. При обучении дыханию необходимо решить задачи: -учить выдоху в облегченных условиях; -научить выдоху через рот при опускании лица в воду; -разучить выдох через рот при погружении под поверхность воды; -добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду; -научить выдоху с поворотом головы для вдоха (влево и вправо); -закрепить и совершенствовать умения выполнять выдох в воду в изменяющихся условиях; -проверить и оценить умения выполнять выдохи в воду.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Ознакамливаются с техникой дыхания Осваивают технику дыхания	6
6.	Всплывание и лежание	При изучении упражнений на всплывание решаются задачи: -развивать умение задерживать дыхание на вдохе; -разучить положение головы и ног для выполнения группировки; -научить группировке в приседе на задержанном вдохе; -добиться самостоятельного выполнения группировки и умения всплывать на задержанном вдохе; -проверить и оценить умение выполнять всплывание к поверхности воды. При обучении упражнений на лежание решаются следующие задачи: -научиться лежать на груди (на спине) в облегченных условиях; -разучить положение лежа на груди из положения группировки; -добиться самостоятельного выполнения лежания на груди; -научиться умению лежать на спине с посторонней помощью; -разучить положение лежа на спине; -добиться самостоятельного умения лежать на спине; -добиться умения лежать на спине с различными движениями рук и ног; -закрепить и совершенствовать умение лежать на груди (на спине) из положения группировки в сочетании с другими движениями; -проверить и оценить умение лежать на груди и на спине;	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении лежания Ознакамливаются с техникой всплывания и лежания Осваивают технику всплывания и лежания	4
7.	Скольжение	В результате обучения должны быть решены следующие задачи: -развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении; -разучить движения ног при выполнении толчка от дна в скольжении; -научить постановке ног на борт для выполнения толчка при скольжении; -научить положению головы и движению рук при выполнении скольжения; -добиться самостоятельного выполнения скольжения на боку (правом и левом); -добиться самостоятельного выполнения скольжения на груди, на спине и на боку; -закрепить и совершенствовать умение выполнять все виды скольжений; -проверить и оценить умение выполнять скольжение на груди, на спине и на боку; -игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении скольжения Ознакамливаются с техникой скольжения Осваивают технику скольжения	10
8.	Кроль на спине	1) Движения руками Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой: выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. 2) Движения ногами Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении плавания кролем Ознакамливаются с техникой плавания Осваивают технику кроля	15

		Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра). 3) Согласование движений Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая - у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией. 4) Старты и повороты		Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении плавания кролем	
9.	Кроль на груди	1) Движение рук и дыхания. Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. Попытки плавать кролем при помощи движений рук, в согласовании с дыханием, с колобашкой между ногами. 2) Движения ногами Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду. 3) Согласование движений Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Плавание кролем с полной координацией движений. 4) Старты и повороты	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении плавания кролем Ознамливаются с техникой плавания Осваивают технику кроля Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении плавания кролем	15
10.	Учебные прыжки	Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортике. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжков Ознамливаются с техникой прыжков Осваивают технику прыжков	5
	Итого: 10				68

5-6 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета, курса	Формы организации занятий	Виды деятельности	Кол-во часов
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническим и требованиями к пловцу	Сообщение детям знаний о воде, правилах поведения и безопасности в бассейне. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. Правила плавания. Значение систематичности занятий плаванием. Спортивное плавание, основные стили плавания. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.	Беседа	Ознакамливаются с техникой плавания, со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	1
2.	Погружения под воду	Для изучения упражнений на погружение тела под воду необходимо решить частные задачи: -разучить задержку дыхания на вдохе; -научить погружению под поверхность воды на задержанном вдохе; -добиться уверенного и самостоятельного погружения под поверхность воды с открытыми глазами; -закрепить умение погружаться под поверхность воды с открыванием глаз, в сочетании с другими движениями; -совершенствовать умения погружаться под поверхность воды, открывать глаза и ориентироваться под водой; -проверить и оценить погружение под воду с открыванием глаз.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при погружении под воду Ознакамливаются с техникой погружения под воду Осваивают технику погружения под воду	6
3.	Ныряние	Доставание предметов со дна, расположенных друг за другом по прямой, по кривой, по кругу, зигзагообразно, «восьмеркой» Ныряние в обруч	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении ныряния Ознакамливаются с техникой ныряния Осваивают технику ныряний	6
4.	Выдохи в воду	От успешности освоение дыхания, зависит качество выполнения движений в любом способе плавания. При обучении дыханию необходимо решить задачи: -учить выдоху в облегченных условиях; -научить выдоху через рот при опускании лица в воду; -разучить выдох через рот при погружении под поверхность воды; -добиться самостоятельного выполнения выдоха при погружении под воду; -научить выдоху с поворотом головы для вдоха (влево и вправо); -закрепить и совершенствовать умения выполнять выдох в воду в изменяющихся условиях; -проверить и оценить умения выполнять выдохи в воду.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Ознакамливаются с техникой дыхания Осваивают технику дыхания	6
5.	Скольжение	В результате обучения должны быть решены следующие задачи: -развивать силу ног для выполнения толчка при скольжении;	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при	10

		-разучить движения ног при выполнении толчка от дна в скольжении; -научить постановке ног на борт для выполнения толчка при скольжении; -научить положению головы и движению рук при выполнении скольжения; -добиться самостоятельного выполнения скольжения на боку (правом и левом); -добиться самостоятельного выполнения скольжения на груди, на спине и на боку; -закрепить и совершенствовать умение выполнять все виды скольжений; -проверить и оценить умение выполнять скольжение на груди, на спине и на боку; -игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».		выполнении скольжения Ознакамливаются с техникой скольжения Осваивают технику скольжения	
6.	Кроль на спине	1) Движения руками Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой: выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой. Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. 2) Движения ногами Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой). Скольжение на спине с последующей работой ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра). 3) Согласование движений Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией. 4) Старты и повороты	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении плавания кролем Ознакамливаются с техникой плавания Осваивают технику кроля Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении плавания кролем	15
7.	Кроль на груди	1) Движение рук и дыхание. Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем. То же, но в передвижении по дну бассейна. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание. Скольжение с движением руками кролем. Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием. Попытки плавать кролем при помощи движений рук, в согласовании с дыханием, с колобашкой между ногами. 2) Движения ногами Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду. 3) Согласование движений Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении плавания кролем Ознакамливаются с техникой плавания Осваивают технику кроля Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении плавания кролем	15

		Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. Плавание кролем с полной координацией движений. 4) Старты и повороты			
8.	Учебные прыжки	Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортике. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.	Спортивно-тренировочные занятия в воде	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжков Ознакамливаются с техникой прыжков Осваивают технику прыжков	9
Итого: 8					68

Тематическое планирование 1-4 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Кол-во часов
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	1
2.	Обучение навыку удержания на поверхности воды и передвижения в воде	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	4
3.	Погружения под воду	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	4
4.	Ныряние	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	4

		К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям		
5.	Выдохи в воду	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	6
6.	Всплывание и лежание	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	4
7.	Скольжение	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	10
8.	Кроль на спине	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/train/194557/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	15
9.	Кроль на груди	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья; быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/train/194557/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	15
10.	Учебные	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых	https://resh.edu.ru/subject/lesson/513	5

	прыжки	знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. К наиболее важным из них относятся следующие: стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья	5/start/194459/	
	Итого:		68	

5-6 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов
1.	Ознакомление со свойствами воды, гигиеническими требованиями к пловцу	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне; к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье	https://resh.edu.ru/subject/lesson/513/5/start/194459/	1
2.	Погружение под поверхность воды и ориентирование под водой. Ныряние за предметами	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/513/5/start/194459/	6
3.	Ныряние	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/513/5/start/194459/	6
4.	Выдохи в воду	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/513/5/start/194459/	6
5.	Скольжение на груди, на спине, на боку. Скольжение с вращением	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/3/start/196766/	10

		избегать чувства одиночества		
6.	Кроль на груди	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/train/194557/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/	15
7.	Кроль на спине	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/train/194557/	15
8.	Учебные прыжки	Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир; к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	9
	Итого:			68