

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО Горова Е.С.</p> <p>Протокол № <u>304</u> от «<u>10</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора школы ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области <u>Ефимова Н.В.</u></p> <p>«<u>15</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» г. Валуйки Белгородской области <u>Зеленская Г.В.</u></p> <p>Приказ № <u>304</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023 г.</p>
---	--	---

Приложение к рабочей программе  
внеурочной деятельности ФГОС

«П л а в а н и е »

Срок реализации – 1 год

Для 9 в класса

Выполнил учитель:  
физической культуры

Широков А.В.

2023–2024г

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемая результативность курса .....	5
3. Содержание программы курса (занятий) внеурочной деятельности...	7
4. Тематический план .....	9
5. Формы оценки результатов внеурочной деятельности .....	11
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение программы.....	12
7. Литература.....	13
8. Лист внесения изменений.....	14

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. с целью реализации внеурочной деятельности с учётом требований ФГОС НОО, и обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа рассчитана для 1 класса 33 часа из расчёта 1 час в неделю.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблеме здоровья ребёнка.

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

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне 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 ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

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

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Учитывая эти особенности, **целью данной программы** является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения

детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития ; приобретение детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм на воде, посредством обще развивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости

- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
  - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
  - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Задачами данного курса по плаванию является овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду. Закрепление и совершенствование достигнутого в приобретении к водной среде.
- закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
  - ознакомление с техникой движений двигательных ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди».
  - создать первоначальный двигательный стереотип умений и навыков в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди».
  - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
  - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, раздельное плавание.
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закапывания, безопасном поведении их на открытых водоемах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой в условиях Крайнего Севера.

## Планируемая результативность курса

По окончании занятий внеурочной деятельности по предлагаемой программе обучающиеся должны обладать определёнными знаниями, умениями и навыками в вопросах физкультурно-оздоровительной деятельности, которые можно применить в социальной практике, в туристских походах и путешествиях, в межличностной коммуникации, в быту и обществе, при продолжении образования в основной школе.

Обучающиеся должны **знать**:

- основные этапы истории олимпийского движения;
- основные социальные функции физкультуры и спорта;
- олимпийскую символику;
- правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;
- сущность и специфические особенности различных видов спорта;
- основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;
- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных и лыжных путешествиях;
- способы ведения ЗОЖ.

Обучающиеся должны **уметь**:

- общаться с людьми;
  - вести дневники наблюдений за состоянием здоровья;
  - вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
  - выступать с докладами;
  - оформлять стенды, фотовыставки и т. п.;
  - работать с научно-популярной литературой;
  - соблюдать правила личной гигиены;
  - овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;
  - составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
  - владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом и на лыжах;
  - владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.
- Обучающиеся должны обладать следующими **качествами**:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;

- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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 физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества характера 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, 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 подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснить 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 учениками, выделять отличительные признаки и элементы

### Содержание программы курса (33 часа)

На занятиях 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 и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### I класс

#### Теория. Основы знаний.

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

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.  
Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

#### **Практика.**

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.  
Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для водной части урока в процессе изучения нового плавательного

движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подныться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдохнуть, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдох на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду). Выдох 3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

#### **4. Спортивный способ «Кроль на спине».**

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками. Скольжение на спине. 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.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.  
Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

#### **5. Способ плавания «Кроль на груди»**

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.  
Выдох в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с доской, без доски, с движением ног.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

6. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Требовые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через



2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.  
 Плавание в полной координации.

Подвижные игры в воде.

### Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	1 класс	
	<b>Плавание</b>		
1.	Основы знаний	33	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	26	
	кроль на груди	*	
	кроль на спине	*	
	старты	*	
	повороты	*	
3.	Развитие двигательных способностей на суше и в воде	7	
	Скорости	*	
	Гибкости	*	
	Силы	*	
	ловкости	*	
	прыгучести	*	

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название раздела Тема урока	Сроки прохождения		Формы деятельности	Воспитательный потенциал
		плановые	фактические		
1,2	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
3,4	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.			Целостно-игровые занятия Построены на учебной игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
5,6	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
7,8	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
9,10	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
11,12	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки»			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
13,14	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. «Цапля и лягушки»			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
15,16	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка;	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего

	воде. "Волны на море"				техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	поведения и взглядов.
17,18	Оттапливание от бортика. Игры в воде.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
19,20	Прыжки, оттапливание от борта. Игры в воде. "Насос"			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
21,22	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
23,24	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
25,26	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра "Пятнашки поплавокми"			Целостно-игровые занятия Построены на учебной игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
27,28	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
29,30	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду».			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.	
31,32	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.	
33,34	Оттапливание,			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности,	

	скольжение на груди. Игры			подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	эстетического вкуса, аккуратности и т.д
35,36	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
37,38	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
39,40	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
41,42	Скольжение на груди с различным положением рук .			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
43,44	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
45,46	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
47,48	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д

49,50	Скольжение на груди и спине кролем. Игры			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
51,52	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
53,54	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.			Целостно-игровые занятия Построены на учебной игре по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
55,56	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
57,58	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Возникает чувство, которое побуждает его к нравственной оценке своего поведения и взглядов.
59,60	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
61,62	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
63,64	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.			Однонаправленные занятия Посвящены только одному из компонентов подготовки ученика: техническому, тактическому или физическому	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д
65,66	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с			Комбинированные занятия Включают два-три компонента в различных	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности,

	Умение дышать одновременно. Игры на суше			сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка	эстетического вкуса, аккуратности и т.д.
67,68	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры			Контрольные занятия Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся	Сохранение и укрепление здоровья, трудолюбия, добросовестности, эстетического вкуса, аккуратности и т.д.

#### Формы оценки результатов ВД:

- наблюдение;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

#### Материально-техническое обеспечение

- Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения		Количество
Библиотечный фонд		
Программа		Д

Учебно-дидактические пособия и рекомендации		
Журнал «Физическая культура в школе»		Д
<b>Печатные пособия</b>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)		Д
<b>Технические средства обучения</b>		
Музыкальный центр		Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>		
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные		К
Палка гимнастическая		К
Скакалка детская, обруч детский		К
Кегли		К
Аптечка		Д

### Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж., М., «Академ» - 2010 г.
7. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 20010г.
8. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж., М., «Фис» - 2011 г.
9. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М., «Айрис пресс» - 2010 г.
10. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.