

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СУРГУТСКИЙ РАЙОН**  
**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ**  
**СУРГУТСКОГО РАЙОНА**  
**МБОУ "Нижнесортывская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Заместитель директора  
МБОУ «Нижнесортывская  
СОШ»



С.М. Нагорная

Протокол МС №1  
от «31» 08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель творческой  
лаборатории



Сафронова Г.А.

Протокол заседания №1  
от «31» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
МБОУ «Нижнесортывская  
СОШ»



Н.И. Вергун

Приказ № 507  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Плавание»  
для обучающихся 1 – 4 классов

**с.п.Нижнесортывский 2023г**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности (плавание) для 1-4-х классов, составлена на основе авторской программы «Примерные рабочие программы по Физической культуре 1-4 классы, предметная линия учебников В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021; и в соответствии с основными федеральными законодательными и нормативно-правовыми актами, определяющими развитие физической культуры и спорта в РФ, регламентирующими образовательную деятельность учреждений среднего образования:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287.
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с последующими изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы МБОУ «Нижнесортымская СОШ» на 2023-2024 учебный год;
- Указы президента РФ и постановления правительства РФ в сфере физической культуры и спорта и др;
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 1-4 классы под редакцией В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021.

**Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание».**

**Главной целью** данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Специфической целью** программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

Формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.

развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития;

приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;

приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;

формирование умения использовать эти навыки;

владение 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 приобщение к водной среде;  
закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений;

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.

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 закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой в условиях Крайнего Севера.

**Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:**

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Батерфляй.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- личностно-ориентированные: Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- культурно-ориентированные: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- деятельностно-ориентированные: деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

**Способы и средства:** технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

**В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:**

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

## II. Содержание учебного предмета.

### 1-2 класс.

Теория. Основы знаний.

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

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплытие и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

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

### 3 класс.

Теория. Основы знаний.

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

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье -

сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

#### **4 класс.**

Теоретические знания.

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

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопасные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 2 класса, применяется в случаях с учащимися, не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **1-2 класс.**

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;

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 личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Мета предметными 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;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- 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;

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;

- 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **3 класс.**

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 дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Мета предметными 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;
- 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;
- 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;
- 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

#### **4 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе 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 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.

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

- 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;
- 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;
- 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;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе 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 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.

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

- 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;
- 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;
  - 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;
  - 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

**Должны уметь:**

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

**Контрольные упражнения и нормативы:**

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой

ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов, установленных преподавателем.

#### **Критерии оценивания для устных ответов**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Показатели выполнения</i>
<i>Высокий</i>	<i>За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое познание сущности материала; логично его излагает, используя деятельности.</i>
<i>Повышенный</i>	<i>За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки: если учащийся допустил одну или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.</i>
<i>Базовый</i>	<i>За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</i>
<i>Пониженный</i>	<i>Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.</i>

#### **Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков**

<i>Уровни усвоения</i>	<i>Показатели выполнения</i>
<i>Высокий</i>	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать.</i>
<i>Повышенный</i>	<i>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</i>
<i>Базовый</i>	<i>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</i>
<i>Пониженный</i>	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух</i>

значительных или одна грубая ошибка.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.  
1 класс.**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные учебно-методические материалы
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
3	Закаливание организма водой.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
4	Элементарные движения рук и ног в воде.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
5	Работа ног кролем на груди.	1	Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
6	Дыхательные упражнения	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
7	Лежание и всплывание в воде	1	Индивидуальная	РЭШ МЭШ Якласс
8	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
9	Скольжения на воде.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
10	Техника скольжения на груди.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
11	Скольжение на спине.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
12	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
13	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
14	Техника работы рук	1	Индивидуальная	Якласс

	спортивным способом кроль на груди		Групповая	РЭШ МЭШ
15	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
16	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
17	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1	Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
Итого:		17 ч		

## 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные учебно-методические материалы
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
3	Согласование дыхания с работой рук в плавание кроль на груди	1	Индивидуальная	Якласс РЭШ МЭШ
4	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
5	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
6	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
7	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
8	Движениям ног кролем на спине.	1	Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
9	Техника движения ног в кроле на спине	1	Индивидуальная	Якласс РЭШ МЭШ
10	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс

11	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
12	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
13	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Индивидуальная	РЭШ МЭШ Якласс
14	Весёлые старты на воде.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
15	Эстафетное плавание	1	Круговая Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
16	Игры и развлечения на воде.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
17	Игры и развлечения на воде.	1	Фронтальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
Итого:		17 ч		

### 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные учебно-методические материалы
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
3	Закаливание организма водой.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
4	Дыхательные упражнения.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
5	Погружения в воду.	1	Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
6	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
7	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1	Индивидуальная	РЭШ МЭШ Якласс
8	Безопорные скольжения.	1	Индивидуальная	Якласс

			Групповая	РЭШ МЭШ
9	Движение ног кролем на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
13	Движение рук в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
17	Проплывание отрезков 25 м.	1	Фронтальная	РЭШ МЭШ Якласс
Итого:		17 ч		

#### 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные учебно-методические материалы
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
4	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
5	Движение рук кролем на	1	Фронтальная	РЭШ



	грудь.			МЭШ Якласс
6	Движение рук кролем на груди.	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
7	Движение рук кролем на груди.	1	Индивидуальная	РЭШ МЭШ Якласс
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
9	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
10	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
11	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
12	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	Индивидуальная Групповая	Якласс РЭШ МЭШ
13	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
14	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	Индивидуальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
15	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	Фронтальная	Якласс РЭШ МЭШ
16	Сдача контрольных нормативов.	1	Индивидуальная	Якласс РЭШ МЭШ
17	Игры на воде. Водное поло.	1	Фронтальная Групповая	РЭШ МЭШ Якласс
Итого:		17 ч		