

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»

Согласовано:  
Руководитель ШМО  
классных руководителей  
\_\_\_\_\_ Дрогайцева А.Г.  
№1 от 29.09.2024

Утверждено:  
Приказ  
МОУ «Средняя школа №6»  
№ 261 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
по физической культуре

**«Юный пловец»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
базовый уровень сложности  
Нормативный срок освоения программы: 4 года  
Год обучения - четвёртый

Автор-составитель:  
Матевосян Елена Анатольевна

г. Луга

2024

## **Содержание программы:**

### **1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы**

|   |    |
|---|----|
| 1.1 Пояснительная записка.....              | 3  |
| 1.2 Цели и задачи.....                      | 3  |
| 1.3 Содержание программы .....              | 5  |
| 1.4 Учебно - тематический планирование..... | 8  |
| 1.5 Планируемые результаты.....             | 16 |

### **2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы**

|   |    |
|---|----|
| 2.1 Методическое обеспечение программы..... | 21 |
|---|----|

## 1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (программа) «Юный пловец» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

### • 1.2 Цели и задачи

**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 безопасных 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 также 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.

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

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Баттерфляй.

### **Возраст обучающихся**

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста. Участниками программы спортивного кружка «Юный пловец» являются учащиеся начальной школы 7-11 лет МОУ "Средняя школа №6". Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

### **Форма, режим и виды занятий**

Учебный год длится со 1 сентября по 24 мая, 34 недели. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по 1 ч. Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 45 минутам активного обучения обучающихся. Расписание занятий кружка составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей, установленных санитарно-гигиенических норм.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

### ***Календарный учебный график***

Комплектование групп - 04.09.2024 - 30.09.2024

Начало учебного года - 02.09.2024 года

Окончание учебного года - 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 23.12. - 27.12.2024 года

Итоговая аттестация - 19.05. по 23.05.2025 года

### **Праздничные дни в течение учебного года:**

23 февраля 2025 г. «День защитника Отечества»,

8 марта 2025 г. «Международный женский день»,

1 мая 2025 г.

8 марта 2025 г. «Праздник весны и труда»,

9 мая 2025 г. «День Победы»

## **1.3 Содержание учебного курса.**

### **1 год занятий.**

#### **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 организма 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.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

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.

#### **Освоение водной среды.**

1. *Приобщение к водной среде*, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. *Дыхательные упражнения в воде.*

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрывать рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. *Безопорные скольжения*, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

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.

Движения руками. На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу 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 па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. *Игры на воде.* Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Подвижные игры в воде

## **2 год занятий.**

### **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.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

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

### **3 год занятий.**

#### **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

#### **Приобщение к водной среде.**

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопасные скольжения.

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

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

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

### **4 год занятий.**

#### **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.

#### **Приобщение к водной среде.**

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

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

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

*Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.*

#### **Учебно-тематический план**

| № п/п | Тема  | Количество часов |        |          |
|-------|---|------------------|--------|----------|
|       |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
| 2     | Правила гигиены учащихся в бассейне.                | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 0                | 0      |          |
| 3     | Закаливание   | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 1                | 1      |          |
|       |   | 0                | 0      |          |
| 4     | Дыхательные упражнения                              | 1                |        | 1        |
|       |   | 1                |        | 1        |
|       |   | 4                |        | 4        |

|       |                           |                      |                  |                      |
|-------|---------------------------|----------------------|------------------|----------------------|
|       |                           | 1                    |                  | 1                    |
| 5     | Лежание и скольжение      | 6<br>4<br>1<br>0     |                  | 6<br>4<br>1<br>0     |
| 6     | Движения рук и ног в воде | 10<br>4<br>1<br>0    |                  | 10<br>4<br>1<br>0    |
| 7     | Плавание кролем           | 6<br>16<br>17<br>14  |                  | 6<br>16<br>17<br>14  |
| 8     | Плавание брасом           | 0<br>0<br>4<br>12    |                  | 0<br>0<br>4<br>12    |
| 9     | Игры, эстафеты            | 7<br>6<br>2<br>4     |                  | 7<br>6<br>2<br>4     |
| 10    | Нормативы                 | 0<br>0<br>2<br>2     |                  | 0<br>0<br>2<br>2     |
| Всего |                           | 33<br>34<br>34<br>34 | 3<br>3<br>3<br>1 | 30<br>31<br>31<br>33 |

**1 год**

| №<br>п/п | тема  | Количество часов |
|----------|---|------------------|
| 1        | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1                |
| 2        | Правила гигиены учащихся в бассейне.                | 1                |
| 3        | Закаливание организма водой.                        | 1                |
| 4        | Закаливание организма водой.                        | 1                |
| 5        | Элементарные движения ног в воде.                   | 1                |
| 6        | Дыхательные упражнения.                             | 1                |
| 7        | Согласование работы ног и выдохов в воду            | 1                |
| 8        | Лежание и всплывание на воде                        | 1                |
| 9        | Лежание и всплывание на воде                        | 1                |
| 10       | Скольжение на воде.                                 | 1                |
| 11       | Скольжение на груди и на спине.                     | 1                |
| 12       | Кроль на груди.                                     | 1                |
| 13       | Техника работы рук                                  | 1                |
| 14       | Техника работы рук и дыхания                        | 1                |
| 15       | Техника работы рук и дыхания                        | 1                |
| 16       | Согласование дыхания с работой рук                  | 1                |
| 17       | Согласование дыхания с работой рук                  | 1                |
| 18       | Проплавание коротких отрезков.                      | 1                |
| 19       | Проплавание коротких отрезков.                      | 1                |
| 20       | Координация движений в кроле на груди.              | 1                |
| 21       | Координация движений в кроле на груди.              | 1                |
| 22       | Кроль на спине.                                     | 1                |

|    |                                  |   |
|----|----------------------------------|---|
| 23 | Техника работы ног.              | 1 |
| 24 | Техника работы рук               | 1 |
| 25 | Согласование движений рук и ног. | 1 |
| 26 | Согласование движений рук и ног. | 1 |
| 27 | Весёлые старты на воде.          | 1 |
| 28 | Эстафетное плавание              | 1 |
| 29 | Эстафетное плавание              | 1 |
| 30 | Эстафета кролем на спине         | 1 |
| 31 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |
| 32 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |
| 33 | Игры и развлечения на воде.      | 1 |

**2 год.**

| № п/п | тема  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в бассейне   | 1                |
| 2     | Правила гигиены учащихся в бассейне.                  | 1                |
| 3     | Закаливание организма водой.                          | 1                |
| 4     | Элементарные движения рук и ног в воде.               | 1                |
| 5     | Работа ног кролем на груди.                           | 1                |
| 6     | Дыхательные упражнения                                | 1                |
| 7     | Лежание и всплытие в воде                             | 1                |
| 8     | Согласованность дыхательных упражнений и погружений.  | 1                |
| 9     | Скольжения на воде.                                   | 1                |
| 10    | Техника скольжения на груди.                          | 1                |
| 11    | Скольжение на спине.                                  | 1                |
| 12    | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 13 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.                     | 1 |
| 14 | Техника работы рук спортивным способом кроль на груди                     | 1 |
| 15 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1 |
| 16 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1 |
| 17 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди                | 1 |
| 18 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди                | 1 |
| 19 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.      | 1 |
| 20 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.      | 1 |
| 21 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.                  | 1 |
| 22 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.                  | 1 |
| 23 | Движениям ног кролем на спине.  | 1 |
| 24 | Техника движения ног в кроле на спине                                     | 1 |
| 25 | Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.                       | 1 |
| 26 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |
| 27 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |
| 28 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.      | 1 |
| 29 | Весёлые старты на воде.   | 1 |
| 30 | Эстафетное плавание   | 1 |
| 31 | Эстафетное плавание   | 1 |
| 32 | Эстафетное плавание   | 1 |
| 33 | Игры и развлечения на воде.   | 1 |

|    |                             |   |
|----|-----------------------------|---|
| 34 | Игры и развлечения на воде. | 1 |
|----|-----------------------------|---|

**3 год.**

| № п/п | тема  | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в бассейне                 | 1                |
| 2     | Правила гигиены учащихся в бассейне.                                | 1                |
| 3     | Закаливание организма водой.  | 1                |
| 4     | Дыхательные упражнения.   | 1                |
| 5     | Погружения в воду.  | 1                |
| 6     | Согласованность дыхательных упражнений и погружений                 | 1                |
| 7     | Согласованность дыхательных упражнений и погружений                 | 1                |
| 8     | Безопорные скольжения.  | 1                |
| 9     | Движение ног кролем на груди.                                       | 1                |
| 10    | Работа рук и техника дыхания кролем на груди.                       | 1                |
| 11    | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 1                |
| 12    | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 1                |
| 13    | Движение рук в кроле на груди.                                      | 1                |
| 14    | Совершенствование координации движений в кроле на груди.            | 1                |
| 15    | Поворот «маятник» в кроле на груди.                                 | 1                |
| 16    | Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.                        | 1                |
| 17    | Проплывание отрезков 25 м.  | 1                |
| 18    | Проплывание отрезков 50 м.  | 1                |
| 19    | Сдача контрольных нормативов  | 1                |
| 20    | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине. | 1                |
| 21    | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине             | 1                |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 22 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.           | 1 |
| 23 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине      | 1 |
| 24 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине      | 1 |
| 25 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине        | 1 |
| 26 | Техника плавания кролем на спине.                                  | 1 |
| 27 | Сдача контрольных нормативов                                       | 1 |
| 28 | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                   | 1 |
| 29 | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс. | 1 |
| 30 | Техника движения рук в спортивном способе брасс.                   | 1 |
| 31 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 32 | Эстафетное плавание.   | 1 |
| 33 | Эстафетное плавание.   | 1 |
| 34 | Игры и развлечения на воде.  | 1 |

**4 год.**

| № п/п | тема   | Количество часов |
|-------|--|------------------|
| 1     | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.              | 1                |
| 2     | Спортивное плавание. Виды плавания.  | 1                |
| 3     | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше. | 1                |
| 4     | Движение ног кролем на груди<br>на груди с выдохом в воду.                     | 1                |
| 5     | Движение рук кролем на груди.  | 1                |
| 6     | Движение рук кролем на груди.  | 1                |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 7  | Движение рук кролем на груди.                                       | 1 |
| 8  | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 1 |
| 9  | Совершенствование координации движений в кроле на груди.            | 1 |
| 10 | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 11 | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 12 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.            | 1 |
| 13 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.            | 1 |
| 14 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 1 |
| 15 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 1 |
| 16 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине         | 1 |
| 17 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине         | 1 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов.                                       | 1 |
| 19 | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                    | 1 |
| 20 | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                    | 1 |
| 21 | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.  | 1 |
| 22 | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.  | 1 |
| 23 | Техника движения рук в спортивном способе брасс.                    | 1 |
| 24 | Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.  | 1 |
| 25 | Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.  | 1 |
| 26 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.  | 1 |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 27 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 28 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 29 | Техника поворота и старта в способе брасс.                         | 1 |
| 30 | Техника поворота и старта в способе брасс.                         | 1 |
| 31 | Комплексная эстафета   | 1 |
| 32 | Эстафета кролем на груди   | 1 |
| 33 | Игры на воде. Водное поло.   | 1 |
| 34 | Игры на воде. Водное поло.   | 1 |

#### 1.4 Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

##### 1 год

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре будут являться следующие показатели:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Универсальными компетенциями** учащихся будут являться:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Универсальными компетенциями** учащихся будут являться:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

#### **Личностные результаты:**

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- стремление 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:

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

**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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

#### **2 год.**

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.

### **3 год.**

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.

#### **4 год**

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.

#### **Требования к уровню подготовки.**

В результате изучения курса (4 года обучения) учащиеся 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.

##### **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 вперёд) и на спине, (руки у бёдер) 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.

**2.1 Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**Основная литература для учителя**

Стандарт начального общего образования по физической культуре

**Дополнительная литература для учителя**

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. \_ М.:Физкультура и спорт, 1999 г.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.

Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.

Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.

Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.

Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А.

Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2010 г.

Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

### **Дополнительная литература для обучающихся**

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

### **Технические средства обучения**

Музыкальный центр

Аудиозаписи, видеозаписи

### **Учебно-практическое оборудование**

Доска для плавания

Мячи резиновые

Колобашки, ласты

Пояс для Акваэробики

Пояс спасательный

Круги надувные

Флажки разметочные

Дорожки разделительные

### **Аптечка**

## **2.2 Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год.**

| № п/п | Тема  | Дата проведения |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 01.09.          |
| 2     | Правила гигиены учащихся в бассейне.                | 08.09.          |
| 3     | Закаливание организма водой.                        | 15.09           |
| 4     | Дыхательные упражнения.                             | 22.09.          |
| 5     | Погружения в воду.                                  | 29.09.          |
| 6     | Согласованность дыхательных упражнений и погружений | 06.10           |
| 7     | Согласованность дыхательных упражнений и погружений | 13.10.          |

|    |   |       |
|----|---|-------|
| 8  | Безопорные скольжения.  | 20.10 |
| 9  | Движение ног кролем на груди.                                       | 27.10 |
| 10 | Работа рук и техника дыхания кролем на груди.                       | 10.11 |
| 11 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 17.11 |
| 12 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди           | 24.11 |
| 13 | Движение рук в кроле на груди.                                      | 01.12 |
| 14 | Совершенствование координации движений в кроле на груди.            | 08.12 |
| 15 | Поворот «маятник» в кроле на груди.                                 | 15.12 |
| 16 | Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.                        | 22.12 |
| 17 | Проплывание отрезков 25 м.  | 29.12 |
| 18 | Проплывание отрезков 50 м.  | 12.01 |
| 19 | Сдача контрольных нормативов  | 19.01 |
| 20 | Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине. | 26.01 |
| 21 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине             | 02.02 |
| 22 | Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.            | 09.02 |
| 23 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 16.02 |
| 24 | Совершенствование общей координации движений в кроле на спине       | 01.03 |
| 25 | Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине         | 15.03 |
| 26 | Техника плавания кролем на спине.                                   | 22.03 |
| 27 | Сдача контрольных нормативов  | 05.04 |
| 28 | Техника движения ног в спортивном способе брасс.                    | 12.04 |
| 29 | Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.  | 19.04 |
| 30 | Техника движения рук в спортивном способе брасс.                    | 26.04 |
| 31 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.  | 03.05 |
| 32 | Эстафетное плавание.  | 11.05 |
| 33 | Эстафетное плавание.  | 17.05 |
| 34 | Игры и развлечения на воде.   | 24.05 |

