

Приложение к ООП НОО и ООО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Большебыковская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель ШМО классных руководителей <i>Л. А. Капустина</i> Протокол № <u>5</u> От « <u>23 июля</u> » 2022 г	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Большебыковская СОШ» <i>Н. В. Давыдова</i> « <u>30 августа</u> » 2022 г	«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> От « <u>30 августа</u> » 2022 г	«Утверждено» Директор МБОУ «Большебыковская СОШ» <i>Т. Н. Косинова</i> Т.Н. Приказ № <u>140</u> От « <u>31 августа</u> » 2022 г
---	---	---	---

Рабочая
дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая)
программа «Плавание»

Составитель: Заздравных Сергей Григорьевич,
учитель физической культуры

2022 год

Содержание рабочей программы

1.Пояснительная записка.....	3
2.Требование к уровню подготовки учащихся.....	9
3.Учебно-тематический план (календарно-тематическое планирование).....	14
4.Содержание программы дополнительного образования.....	27
5.Формы и средства контроля.....	30
6.Перечень учебно-методических средств обучения.....	34
7.Материально-техническое обеспечение.....	34

Пояснительная записка

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» («Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и

социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление **физического, психологического и социального** здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, **обеспечение культуры безопасного поведения** средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корректирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

«Плавание» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение

авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

учитывает федеральные государственные образовательные стандарты начального основного общего и основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы начального основного общего и основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Место «Плавание» в учебном плане:

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры во 2 – 4-х и 5 – 9-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 36 часов, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура», в том числе:

во 2-4-х классах – 108 часов, в 5 - 9-х классах – 180 часов (всего 288 часов). Кроме основных учебных часов по учебному предмету «Физическая культура» могут быть использованы дополнительные часы, выделяемые на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

Программа обучения плаванию, включающая 36 часов при трехразовых занятиях в неделю, может быть освоена обучающимися за 3 месяца. По итогам данного периода возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый можно успешно интегрировать со следующими разделами программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Требования к уровню подготовки и результаты изучения «Плавание»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего образования:*

проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне начального общего образования:*

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты *на уровне начального общего образования:*

формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

Планируемые личностные результаты *на уровне основного общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне основного общего образования:*

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования:*

знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин);

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;

осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ПЛАВАНИЕ»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ПЛАВАНИЕ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании (2-4 класс)	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания.
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия
Стили плавания.	<i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по плаванию.
Игры и развлечения на воде	<i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на воде
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию.
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	<i>Знать</i> основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.
Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во

плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни. <i>Знать</i> перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (2-4 класс)	
Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах. <i>Составлять и соблюдать</i> режим дня юного пловца.
Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	<i>Уметь выбирать</i> безопасные места для купания в открытом водоеме. <i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий плаванием.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.
Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами плавания как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме. <i>Подготавливать</i> места купания и

	<p>плавание для проведения подвижных игр (вместе с родителями).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
Раздел 3. Физическое совершенствование (2-4 класс)	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;</p>
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	<p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты).</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>
<p>Подготовительные упражнения для освоения с водой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; – погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; – всплывания и лежания на воде; 	<p><i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой).</p> <p><i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.</p> <p><i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой.</p> <p><i>Выработать</i> умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.</p>

<ul style="list-style-type: none"> – выдохи в воду; – скольжения. 	<p><i>Уметь</i> держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем <i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>
<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды – с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде – с всплыванием и лежанием на воде – с выдохами в воду – с прыжками в воду – с мячом. <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Закреплять</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>
<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры):</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения 	<p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине.</p> <p><i>Демонстрировать</i> имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.</p> <p><i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс,</p>

<p>движений ногами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; – упражнения для изучения движений руками; – упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; – упражнения для изучения общего согласования движений 	<p>кроль на груди, кроль на спине.</p> <p><i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.</p>
<p>Учебные прыжки в воду.</p> <p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брасе.</p>	<p><i>Уметь преодолевать</i> чувство страха перед водой и быстро <i>осваиваться</i> в водной среде после прыжка и длительного погружения.</p> <p><i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка.</p> <p><i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды).</p> <p><i>Демонстрировать</i> учебные прыжки из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.</p> <p><i>Демонстрировать</i> старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брасе.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p>Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.</p>
<p>Участие в соревновательной</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной</p>

деятельности.	деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.
---------------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ПЛАВАНИЕ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании (5-9 класс)	
История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Уметь</i> характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).
Характеристика стилей плавания.	<i>Уметь</i> характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).
Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания. Аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	<i>Знать</i> главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по

Дистанции и программа соревнований по плаванию.	<p>плаванию.</p> <p><i>Характеризовать</i> первые правила по плаванию, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами плавания.</p> <p><i>Знать</i> дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров).</p>
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции).	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, и <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по плаванию.
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Владеть</i> терминологией в области плавания и <i>применять</i> его в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	<i>Знать и понимать</i> значение плавания для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	<i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием.
Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	<i>Знать</i> основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.
Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике способов плавания.
Основы прикладного плавания и его значение.	<i>Знать</i> о прикладном значении плавания.
Игры и развлечения на воде.	<i>Знать</i> игры и развлечения на воде,

	применяемые в образовательной и досуговой деятельности
Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	<i>Знать, рассказывать и характеризовать</i> основные способы спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (5-9 класс)	
Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять способы</i> самоконтроля во время занятий плаваний и купании в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления. <i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию). <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.
Правильное сбалансированное питание пловца.	<i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих	<i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i>

общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.
Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	<i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе плавания. <i>Уметь</i> правильно работать с секундомером, <i>измерять и оценивать</i> значение временных интервалов в соревновательной практике, повседневной жизни. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.
Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	<i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях плаванием. <i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой помощи при травмах во время занятий плаванием.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной

способов плавания.	(технической) деятельности при выполнении элементов плавания. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности. <i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	<i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной,

	досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.
<p>Подвижные игры с элементами плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания. <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения на воде в летний период.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения в воде;</p> <p>упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками;</p>

	<p>согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания и <i>проплывать</i> отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> <p>Проплывать отрезки с задержкой дыхания.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде):</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. 	<p><i>Уметь выполнять</i> имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику поворотов: открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p> <p>Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность).</p>
Прикладные способы плавания:	<i>Владеть</i> элементами прикладного

<p>- плавание на боку; брасс на спине; -ныряние.</p> <p>Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).</p> <p>Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p>	<p>плавания.</p> <p><i>Показывать</i> прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине.</p> <p><i>Использовать</i> помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или <i>плыть</i> с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой.</p> <p><i>Показывать</i> способы погружения при нырянии. <i>Уметь</i> нырять и доставать со дна различные предметы.</p> <p><i>Демонстрировать</i> основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. <i>Уметь применять</i> спасательные средства.</p> <p><i>Уметь оказывать</i> первую помощь пострадавшему на воде, утопающему.</p> <p><i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p>Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без остановки; проплыть дистанцию 25 м различными стилями плавания в полной координации.</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.</p>

СОДЕРЖАНИЕ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физической деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплытия и лежа на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

Формы средства контроля

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании начального общего образования

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	75 м (без учета времени)	50 м (без учета времени)	25 м (без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Кроль на спине с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Брасс с оценкой техники	25 м	12 м	6 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 3 м под водой	поднять предмет, проплыв 2 м под водой	поднять предмет, проплыв 1 м под водой
Спад в воду из положения сидя на бортике	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Буксировка предметов на воде	5 м	4 м	3 м

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными)	4x25 м (тремя спортивными)	4x25 м (двумя спортивными)

	способами без учета времени)	способами без учета времени)	способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

Оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации движений для обучающихся по окончании начального общего образования и основного общего образования

Оценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика

2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок
		Короткий гребок
		Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох

14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен
		Выражена суетность
		Слабое отталкивание ногами
		Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

Перечень учебной литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по

дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.

25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html -
электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> -
литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

