

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МГ «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 29 августа » 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 29 августа » 2023 г.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 августа » 2023 г.

**Рабочая программа**

внеурочного курса «Оздоровительное плавание»

1-4 класс

Составитель рабочей программы:

**учитель: Гордиенко А.Б.**

Москва, 2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

В основе основной образовательной программы международной гимназии Сколково лежит интеграция программ ФГОС НОО и программы Международного Бакалавриата РУР, что позволяет достичь поставленных в основной образовательной программе целей. Гимназия работает над осуществлением программы Международного Бакалавриата РУР.

Рабочая Программа по физическому развитию и обучению плаванию студентов гимназии 1-4 классов разработана на основе Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения «Основная школа (стандарты второго поколения)», Москва «Просвещение», 2011 г. В рабочей программе отражено ежегодное перспективное планирование, с учетом возрастных особенностей детей в соответствии с ФГОС и требований СанПин 2.4.1.304913.

Содержание Программы регламентировано по предмету “Физическая культура”, **включает плавание** как базовый компонент, обязательную ее часть, позволяющую успешно решать задачи физического воспитания учащихся Гимназии. Упражнения в плавании наряду с другими средствами физической культуры способствуют формированию прочного фундамента двигательной активности человека.

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, обеспечивая разностороннее гармоничное развитие учащихся 1-4 классов с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа рассчитана на проведение занятий 1 раз в неделю. Годовая нагрузка составляет 34 часа в год в каждой параллели. Сроки освоения рабочей программы 4 года.

### 1.1 Нормативные документы для разработки рабочей программы

Нормативную правовую основу разработки рабочей программы составляют:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования», Приказ от 29 декабря 2014 года № 1645 «О внесении изменений в Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (см. выше); приказ от 31 декабря 2015 года «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 года № 413), от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
5. Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - РУР)International Baccalaureate (далее - РУР IB) в Гимназии сопряжены (также МУР,DP);
6. СанПин 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл. авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.
8. Программа Международного Бакалавриата 1-4 класс (РҮР);
9. Учебный план гимназии на 2023- 2024учебный год;

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для ОЧУ МГ «Сколково», которая имеет материально-технические возможности для обучения плаванию в условиях гимназии, а именно бассейн: большая ванна 25x12,5 метров.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки студентов в условиях гимназии.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Основная идея программы: Реализация программы обучения плаванию в гимназии на всех уровнях процесса обучения. Создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной социальной и творческой сферах.

## **1.2 Цели и задачи.**

Формирование здорового образа жизни у студентов гимназии, привлечение их к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, а также занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми.

### **Основные положения данной программы решают следующие задачи:**

1. Выработать у студентов мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
8. Обучать студентов простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.
9. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
10. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших студентов, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6–10 лет;
11. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
12. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
13. Воспитание трудолюбия.

Для освоения данной программы и решения поставленных задач, необходимо понимать к какой медицинской группе относится студент:

**К основной медицинской группе** для занятий физической культурой-плаванием относят учащихся без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, соответствующим возрасту и полу.

Занятия плаванием учащихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту. Учащимся основной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

**К подготовительной медицинской группе** для занятий плаванием культурой относят учащихся:

- без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, благоприятным типом кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку и уровнем ФП, не соответствующим возрасту и полу;

- с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, удовлетворительным или неблагоприятным типом реакции кардио-респираторной системы на дозированную физическую нагрузку;

- часто болеющих (3 и более раз в год);

- рекомендован перевод из основной медицинской группы после перенесенных заболеваний, травм и окончания сроков освобождения от занятий физической культурой на период, определяемый индивидуально медицинским учреждением.

Занятия плаванием учащихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися подготовительной группы проводится с учетом заключения врача.

**К специальной медицинской группе** относятся учащиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

К подгруппе «А» специальной медицинской группы относятся учащиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

К подгруппе «Б» специальной медицинской группы относятся учащиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Занятия физической культурой с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и предоставлением в гимназию справки установленного образца.

Основными **задачами** физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе**, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Рабочая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Организация учебного процесса по физической культуре-плаванью проходит в очной форме, в период распространения пандемии, ухудшение санитарно-эпидемиологической обстановки, реализация программы переходит на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на основании приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 N 2"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"(Зарегистрировано в Минюсте России 04.04.2014 N 31823).

### **1.3. Принципы и подходы к реализации рабочей программы**

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Гимназии с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

### **1.4. Сроки освоения рабочей программы**

Сроки освоения рабочей программы 4 года.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, курса физическая культура-плавание

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура-плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность гражданственности** - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли плавания для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесформирующую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований по плаванию;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами стилями плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин», старты и повороты.
- Выполнение упражнений на технику и согласование (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания для студентов 1 классов;
- преодоление дистанции не менее 50 метров одним из разученных способов плавания для студентов 2 классов;
- преодоление дистанции более 50 метров одним из разученных способов плавания для студентов 3 классов;
- преодоление дистанции 100 метров «Комплексное плавание» с выполнением стартового прыжка и соблюдением поворотов.
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на суше.

### **Прогнозируемый результат.**

По окончании каждого учебного года, студенты в зависимости от возраста и года обучения должны овладеть следующими знаниями и навыками:

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- укрепление здоровья;

- развитие двигательных и координационных способностей;
- адаптация к водной среде избавление от водобоязни;
- научиться свободно держаться на воде;
- овладеть необходимым фундаментом двигательных навыков для последующего овладения техникой спортивного плавания;
- техника работы ног при плавании кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс с подвижной опорой и без;
- техника работы рук при плавании кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс со спецплавсредствами (плавательная доска, колобашка, нудлс);
- упражнения на согласование работы рук, ног, вдоха и выдоха при плавании кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс
- плавание в полной координации: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Дельфин», «Брасс»;
- соскок с бортика бассейна;
- спад с бортика бассейна с положения сидя, стоя с дальнейшим выходом из воды;
- стартовый прыжок с бортика бассейна, со стартовой тумбы, из воды;
- повороты: «Сальто», «Маятник»;
- ныряние и доставание предмета со дна бассейна, проныривание в длину бассейна;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся;
- овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни;
- подготовка к соревновательной деятельности.

В течение учебного года проводятся соревнования, весёлые старты, игры на воде.

### Концептуальные понятия

Понятие	С общей точки зрения	С точки PSPE
<b>Форма</b> На что это похоже?	Все имеет форму с узнаваемыми характеристиками, которые можно наблюдать, опознать, описать и классифицировать.	Характеристики личностного, социального и физического развития, включая чувства, убеждения, поступки и движения, можно наблюдать, выявлять и описывать.
<b>Функция</b> Как это работает?	Все имеет цель, роль или образ поведения, которые можно исследовать.	Изучение чувств, убеждений и поступков, влияющих на наше общение с другими людьми и взаимодействие с окружающей средой.
<b>Причинная зависимость</b> Почему это так?	Ничего не происходит просто так. Работают причинные связи, а действия имеют последствия.	На наше личностное, социальное и физическое благосостояние, а также наши взаимоотношения, влияют наши чувства, убеждения и поступки, а также факторы, являющиеся их причиной.
<b>Изменение</b> Как это изменяется?	Изменение - процесс перехода из одного состояния в другое. Он универсален и неизбежен.	С течением времени на неизбежное личностное, социальное и физическое развитие и изменения



		влиять внутренние и внешние факторы.
<b>Связь</b> Как это связано с другими вещами?	Мы живем в мире взаимодействующих систем, в которых действия любого элемента влияют на другие элементы.	Индивидуальное физическое, эмоциональное и социальное развитие составляют взаимодействующие элементы, в том числе, поведение других людей и окружающая среда.
<b>Точка зрения</b> Что такое точка зрения?	Знание модерируется точками зрения. Различные точки зрения ведут к различным интерпретациям, пониманиям и выводам. Точки зрения могут быть личными, групповыми, культурными или внутри-дисциплинарными.	Различные точки зрения на убеждения, чувства и поступки приводят к различному пониманию мира, в том числе, участие в физической деятельности и получение от этого удовольствия.
<b>Ответственность</b> В чем наша ответственность?	Люди делают выбор на основе своего понимания, а действия, которые они в результате совершают, имеют значение.	Информированный и надлежащий выбор, ведущий к ответственным действиям, имеет значение для нашего здоровья, благосостояния, сообщества и окружающей среды.
<b>Рефлексия</b> Откуда мы это знаем?	Существуют различные пути приобретения знания. Важно обдумывать наши выводы, обдумывать наши методы аргументации, а также качество и достоверность доказательств, на которые мы полагаемся.	Мы конструктивно размышляем над нашими чувствами, убеждениями, поступками и движениями, чтобы продолжать развивать личностное, социальное и физическое благосостояние.

## Общие ожидаемые результаты в PSPE

### Идентичность

#### Фаза 1

Ученики приобретают знание о самих себе и о своем сходстве с другими людьми или своем отличии от них. Они умеют описывать, как они выросли и изменились, и они могут говорить о новых пониманиях и способностях, возникновением которых сопровождалась эти изменения. Они демонстрируют ощущение умения в выполнении соответствующих развивающих ежедневных заданий и могут указывать и изучать стратегии, которые помогли им справиться с изменениями.

Ученики размышляют о своем опыте, что влияет на процесс их дальнейшего учения в будущем и позволяет им еще лучше понять самих себя.

## **Активный образ жизни**

### **Фаза 1**

Ученики демонстрируют знание того, как повседневная практика, включая упражнения, может повлиять на благосостояние. Они понимают, что по мере взросления изменяются их тела. Они изучают способность тела совершать движения, включая креативные движения, посредством участия в ряде видов физической деятельности. Ученики признают необходимость благоразумно безопасного подхода к взаимодействию в контексте физической деятельности.

## **Общение**

### **Фаза 1**

Ученики общаются, играют и вступают в контакт с другими людьми, делятся идеями, сотрудничают и сообщают чувства способами, отвечающими целям развития. Они знают, что их поведение влияет на других, и понимают, когда их поступки воздействуют на других. Ученики взаимодействуют с местной окружающей средой и проявляют заботу о ней.

## **Развитие качеств портрета студента IB Learner Profile**

### **Любознательные, исследователи (Inquirers)**

- развивают свое природное любопытство. Они приобретают навыки, нужные для проведения исследования, демонстрируя при этом независимость в учении. Они любят узнавать, и эта любовь к учению останется с ними навсегда.

### **Знающие (Knowledgeable)**

- исследуют понятия, идеи и проблемы, которые имеют местное и глобальное значение. При этом они приобретают глубокое знание и развивают понимание широкого и сбалансированного диапазона дисциплин.

### **Мыслящие (Thinkers)**

- проявляют инициативу, применяя навыки мышления критически и творчески, чтобы раскрыть и приблизиться к сложным проблемам, а потом принимают аргументированные, этически обоснованные решения.

### **Умеющие общаться (Communicators)**

- понимают и выражают идеи и информацию уверенно и творчески, владея больше, чем одним языком, и используя разнообразные способы связи. Они работают эффективно и охотно в сотрудничестве с другими.

### **Принципиальные (Principled)**

- поступают честно, стремясь к справедливости, уважая правосудие и достоинство личности, а также групп и общин. Они берут ответственность за свои поступки и те последствия, которые сопровождают их.

### **Непредубежденные (Open-minded)**

- понимают и оценивают свои культуры и личные истории, они открыты для перспектив, ценностей и традиций других индивидуумов и общин. Они привыкли к поиску и оценке разных точек зрения и хотят идти вперед на основе опыта.

### **Заботливые (Caring)**

- демонстрируют сочувствие, сострадание и уважение к нуждам и чувствам других. У них есть личные обязательства действовать, чтобы принести пользу другим и окружающей среде.

### **Готовые к риску (Risk-takers)**

- приближаются к незнакомым ситуациям смело и осторожно, у них есть независимость духа, чтобы исследовать новые роли, идеи и стратегии. Они защищают свою веру храбро и последовательно.

### **Гармоничные (Balanced)**

- понимают важность интеллектуального, физического и эмоционального равновесия, нужного, чтобы достигнуть личного благосостояния для себя и для других.

### **Анализирующие (Reflective)**

- стремятся к вдумчивому рассмотрению своей учебы и опыта. Они способны оценить и понять свои сильные и слабые стороны, что необходимо для продолжения учения и личного развития.

**Методики** выявления достижения результатов:

В 1-м классе учет техника плавания, 2-3 класс зачет техники плавания по элементам и в полной координации. Опрос, педагогическое наблюдение, тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности. В каждом модуле проходят не менее 4 зачетов по пройденному материалу и в конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

**Формы** подведения итогов реализации программы: контрольные испытания.

Результаты освоения учебного предмета, базовым результатом в начальной школе является освоение учащимися основ плавания. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Принципы обучения:**

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологических, физических, координационных готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для

разнообразия процесса обучения.

### **Методы обучения:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью;
- обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой деятельности;
- соревновательный метод. Соревнование имеет большое значения как способ организации и стимулирование деятельности пловца. исключительно велико значение метода для воспитания морально -волевых качеств. Целеустремлённости инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладание.

### **Критерии оценивания:**

Оценивание по физической культуре раздел плавания в 1-4 классах производится без выставления оценки. Критериями являются: уровень соответствующих знаний, степень овладение двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов, интерес к занятиям плавания, желание улучшить собственный результат. В этой связи, при выявлении критерий успеваемости в большей мере необходимо ориентироваться на темпы развития двигательных способностей студента, поощряется его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области плавания и ведение здорового образа жизни.

Критерии оценивания по физической культуре в разделе плавание являются качественными и количественными.

*Качественные критерии* успеваемости характеризуются степенью овладения программным материалом: знаниями двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии* успеваемости определяют сдвиг физической подготовленности, складывающиеся из показателей основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости гибкости и их сочетания, что отражает направленность и уровень реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по плаванию, учитываются темп (динамика изменения физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности студента (тип телосложения, психические и физиологические особенности).

Задание по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представить определенную трудность для каждого студента, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставление высокой оценки.

### **Контроль технической подготовленности**

На этапе обучения в 1-4 классах у студентов оценивается:

- обтекаемость (длина скольжения);
- плавучесть (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе);
- «звездочка»-лежание, «стрелочка»-скольжение, «поплавок»-всплывание
- чувство воды (экспертная оценка);
- техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации;

- Выполнение различных подготовительных упражнений на суше и в воде.

### Критерии оценивания успеваемости:

Успешное освоение программы	Хорошее освоение программы	Удовлетворительное освоение программы
<p>Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать, может определить и исправить ошибки допущенные другими студентами, уверенно выполнять учебный норматив.</p>	<p>Движения или отдельные его элементы выполнены с незначительной ошибкой. Студент понимает суть движения, может определить и исправить ошибку, может определить ошибки, допущенные другими студентами, выполняет учебный норматив.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких, приведших к скованности движений, неуверенности. Студенту сложно выполнить учебный норматив.</p>

**Общий критерий успеваемости складывается:** из посещаемости, ответственности к уроку, демонстрации знаний изучаемого предмета, выполнения упражнений по элементам и в полной координации для совершенствования техники плавания, анализ и выявления ошибок и их исправление.

### 1.6. Методология обучения плавания.

Отличительной чертой данной программы является обучение спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях гимназии.

Двигательные умения, действия в воде и развитие физических качеств, посредством плавания открывают для обучающихся горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого. Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

#### 1.6.1. Организация учебного процесса

На урок по плаванию допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (справку от врача).

Основное содержание урока составляем обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

**Урок плавания** состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Время урока 40 минут.

В *подготовительной части* урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на бортике бассейна. В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

*Заключительная часть урока* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение заключительной части урока, улучшает эмоциональное состояние студентов и облегчает перенос нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

*Завершает урок плавания* подведение итогов.

### **1.6.2. Средства обучения плаванию:**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 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.

**Общеразвивающие и специальные** физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.
- Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта:
- Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.
- На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).
- Для развития быстроты следует включать в урок плавания спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 с)- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

**Имитационные упражнения на суше** сходны по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого урока по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять всегда, во время урока.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет начинающим студентам ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

**Элементарные гребковые движения** руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

**Умение дышать и открывать глаза в воде**, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять групп:

- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- погружения в воду с головой, ныряние и открывание глаз в воде;
- всплывания и лежания на воде;
- выдохи в воду;
- скольжения.

### **Учебные прыжки в воду**

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

### **Изучение техники спортивного способа плавания**

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,

- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном, безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски;
- движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

**На этапе закрепления и совершенствования техники плавания** ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1 Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

### **Упражнения для изучения техники поворотов**

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности:

- скольжение и первые гребковые движения;



- отталкивание;
- группировка, вращение и постановка ног на щит;
- подплывание к бортику и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

**Совершенствование техники** рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов.

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме, занимающиеся должны ознакомиться с основными знаниями о плавании и влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка на уроках плавания проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным.

### **1.6.3 Традиционная методика обучения плаванию**

Предусматривает параллельно-последовательное обучение спортивным способам плавания.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди или на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период уроки планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывається кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней.

Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Необходимо отметить, что с такой программой справляются дети, 2-4 класса. В первом классе, дети не готовы физически к правильному выполнению упражнений для способа дельфин. Изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами проходит с 1-4 класс.

В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе:

#### **1-й класс**

«Умею плавать 25 метров» с демонстрацией качественной техники с выполнением стартового прыжка без учета времени.

#### **2-й класс**

25 метров выбранным стилем плавания с учетом времени с выполнением стартового прыжка.

#### **3-й класс**

50 метров выбранным стилем плавания с учетом времени с выполнением стартового прыжка и поворота.

#### **4-й класс**

100 метров «Комплексное плавание» с соблюдением техники всех стилей плавания, с выполнением стартового прыжка и поворотов, без учета времени.

50 метров выбранным стилем плавания с учетом времени с выполнением стартового прыжка и поворота.

### **1.6.4 Одновременная методика обучения плаванию**

Она рекомендована Центром организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования и с 1990 года входит в программы курсов обучения и повышения квалификации специалистов по плаванию, общеобразовательных и дошкольных учреждений, а также в программу обучения плаванию детей 2-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях. Методика, представленная в пособии, успешно апробирована на дошкольниках, школьниках и взрослых, а результаты апробации позволяют говорить о ее высокой эффективности и несомненной практической ценности.

Автор методики — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник, главный специалист по плаванию Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы — Т. А. Протченко — специалист с многолетним исследовательским и практическим опытом, в том числе и работы в ДОУ, преподаватель Московских городских учебных курсов подготовки и повышения квалификации специалистов по плаванию.

Важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребенок в первую очередь обучается тому способу плавания, который у него получается лучше и на освоение которого будет затрачено меньше всего времени. Определяется этот способ при одновременном знакомстве занимающихся с элементами всех способов плавания, т. е. с большим количеством плавательных движений. На основе выбранного способа плавания в начале обучения легче овладевать и остальными способами.

## **2. Содержание программы.**

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

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

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

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

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки студентов, их количества в классе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

## 2.1. Примерное распределение учебного времени

№ п/п	Вид программного материала	Классы			
		1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Плавание (всего)</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
1.	Основы знаний	1			
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	34	34	34	34
	упражнения для ознакомления с водной средой с	1	-	-	-
	Кроль на груди	11	11	9	7
	Кроль на спине	8	6	6	6
	Брасс	4	4	5	6
	Баттерфляй	4	4	5	6

	Старты	1	1	1	1
	Повороты	1	2	2	2
3.	Участие в соревнованиях	1	2	2	2
4.	Открытые уроки	1	1	1	1
5.	Прикладное плавание	-	1	1	1
6.	Развивающие игры и эстафеты	2	2	2	2
7.	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока

## 2.2. Содержание программного материала уроков плавания для студентов 1 – 4 классов

В начальной гимназии на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

### Основные задачи подготовки

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- разучивание и закрепление стартов и поворотов
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### Теоретический раздел

Техника безопасности и правила поведения на бортике бассейна и прилегающих помещениях (душевые, раздевалки, место для сушки волос). Правила поведения студентов на уроках по плаванию. Личная гигиена. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, нудлс). Поведение в экстремальных ситуациях на воде.

### Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «стрелочка» и т.д.).

*Плавание кролем на груди.* Движения ног (лежа на груди на бортике, сидя на краю бортика, с опорой двумя руками/ одной рукой о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду (Упражнения ноги

кролем - держась руками за бортик (руки вытянуты), держась одной рукой за бортик). Выдохи в воду с поворотом головы на вдох.

Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания.

Плавание на ногах кролем на груди с доской в руках, вдох через 6 ударов ногами. Плавание на ногах кролем на груди с доской или без доски, одна рука вытянута вперед, вторая у бедра—вдох в сторону прижатой руки, через 25 м смена положений рук. Плавание на ногах кролем на груди с доской + упражнение рука кроль на задержку дыхания/ в координации с дыханием, возможны различные комбинации—вдох только на одну руку, поочередно в разные стороны, через гребок. То же без доски. Плавание кролем на задержке дыхания. Плавание кролем 3 гребка, остановить движения рук, лечь на бок – вдох, повернуть голову вниз, совершить 3 гребка, остановить движения руками лечь на другой бок – вдох и т.д. Плавание на ногах кролем одна рука держит доску, другая вытянута вдоль тела. Свободной рукой выполнять движения локтем вверх, словно акулий плавник, удержать руку в этом положении, а затем вернуть в исходное положение, через 25 м. смена положений рук. Плавание кролем дыхание 3Х3, 5Х5 (выполнение вдоха через каждые 3 гребка или 5 гребков, таким образом вдох чередуется, то под правую, то под левую руку).

*Плавание кролем на спине.* Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Плавание на ногах на спине, доска в вытянутых руках и прижата к животу/бедрам. Плавание на ногах на спине, руки у бедер. Плавание на ногах с различным положением рук (одна вытянута за головой, другая у бедра; обе руки за головой). Плавание на ногах на спине с доской + упражнение руки кроль на спине (одна рука держит доску, другая выполняет гребковое движение и берется за доску, затем тоже выполняет другая). Плавание при помощи движений ногами кролем на спине, руки у бедер, одновременным гребком двумя руками. Плавание на ногах на спине, руки у бедер, попеременными гребковыми движениями рук (ноги работают непрерывно). Плавание на спине одна рука вытянута за головой, другая прижата к бедру, одновременная смена рук через верх. Плавание на спине в полной координации.

*Плавание брассом.* Имитационные движения руки брасс стоя на бортике. Плавание на ногах кролем + руки брасс на задержку дыхания, в согласовании с дыханием. Имитационные движения ногами брасс сидя на бортике; сидя на бортике – ноги свешены в воду; лежа на бортике—ноги свешены в воду. Лежа на спине, движения ногами брассом. Лежа на груди с доской в руках движения ногами брассом, ноги подтянуть –вдох, толчок ногами – выдох. Плавание на ногах брассом: руки впереди, у бедер. Плавание брассом с раздельной координацией на задержке дыхания. Плавание брассом со слитной координацией и с дыханием на скольжение.

*Плавание баттерфляем (дельфин).* Плавание дельфином на ногах с доской в руках. Плавание на ногах дельфином на спине. Плавание на ногах дельфином на боку с доской. Плавание на ногах дельфином, руки вытянуты вперед, руки брасс – вдох (вдох через 4-5 ударов ногами). Ныряние с помощью движений ногами дельфином руки впереди и у бедер. Плавание на руках дельфином на задержке дыхания, сдыханием. Плавание дельфином в слитной двух-ударной координации на задержке дыхания, с дыханием, вдох через 3, 5 гребков. Плавание на ногах дельфином, правой рукой – вдох, левой рукой – выдох вперед, далее двумя руками как при плавании дельфин, вдох в конце гребка. Движение ногами с подвижной опорой. Скольжение с последующим движением ног; то же с

движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

## **Игры в воде**

При обучении студентов, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать детьми, играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь. Учитель физической культуры или инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко студенты (особенно в старших классах,) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у студентов инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемы игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умеющими плавать начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

*Игры:* «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

## **Содержание программы по классам:**

### **1 класс**

#### **Теория. Основы знаний (1 час на первом уроке)**

- Техника безопасности и правила поведения на бортике, в воде, в бассейне и прилегающих помещениях (душевые, раздевалки, место для сушки волос).
- Личная гигиена

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 минуты перед каждым занятием)**

- Имитационные упражнения по способам плавания упражнения на гибкость.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Упражнения для ознакомления с водной средой (1 час)**

- Первые плавательные навыки
- «Лежание», «Скольжение», «Всплывание»-на спине, на груди
- Вдох и выдох в воду

### **«Кроль на спине» (8 часов)**

- Техника работы ног с различным положением рук (вдоль корпуса, разноименно, две руки за головой). С плавательной доской и без.
- Упражнение подъем плеча через 6 ударов ног.
- Техника работы рук (гребок двумя руками, попеременно с колобашкой).
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания (попеременно-смена через 6 ударов ног, смена через 3 удара ног. Гребок двумя руками.
- Плавание в полной координации.
- Разучивание старта из воды.
- Соскок («Солдатик», «Бомба»)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя).

### **«Кроль на груди» (11 часов)**

- Техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом в воду (с подвижной и не подвижной опорой).
- Специальные упражнения:
- Плавание в укороченных ластах различных упражнений с колобашкой, плавательной доской.
- Плавание на боку (руки вдоль туловища, разноименно)
- Упражнение подъем плеча и поворота головы для вдоха через 6 ударов ног.
- Техника работы руки согласование с дыханием с подвижной и без.
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания
- Плавание в полной координации с подвижной опорой и без.
- Соскок («Солдатик», «Бомба»)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя) с дальнейшим выходом из воды.

### **«Дельфин» (4 часа)**

- Техника работы ног и согласование с дыханием. Плавание в укороченных ластах различных упражнений.
- Проплывание коротких дистанций на задержке дыхания только при помощи работы ног в ластах.

### **«Брасс» (4 часа)**

- Плавание под водой с имитацией подводных гребков под водой.
- Техника работы рук и согласование с дыханием ноги кроль, ноги дельфин в ластах.

### **Старты (1 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна
- Соскок-«Солдатик» (руки вдоль корпуса, руки вытянуты в верх за голову)
- Спад с бортика бассейна (сидя, с колена, стоя)

### **Поворот «Маятник» (1 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна.
- Подготовительные упражнения в воде.
- Отработка касания бортика бассейна при финише.

### **Открытый урок (1 час)**

- Демонстрация освоенного материала.

### **Соревнования- (1 час) «Умею плавать 25 метров»**

- Дистанция 25 метров «Кроль на спине» с выполнением стартового прыжка из воды без учета времени.

### Развивающие игры и эстафеты (2 часа)

«Новогодние эстафеты»- с элементами ранее разученных стилей плавания.

«Игры на воде»- с плавательными средствами, игрушками, оборудованием.

#### Студенты научатся:

- Демонстрировать технику плавания «Кроль на спине» в полной координации без ласт.
- Демонстрировать технику плавания «Кроль на груди» в полной координации в ластах.
- Технику работы рук и согласование с дыханием «Брасс».
- Технику работы ног и согласование с дыханием «Дельфин».
- Проплывать под водой короткие отрезки на задержке дыхания.
- Демонстрировать спад в воду с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды.
- Демонстрировать расчет гребков при касании бортика бассейна на финише при плавании «Кроль на спине».
- Демонстрировать поворот «Маятник»

#### Студенты будут уметь:

- Соблюдать личную гигиену;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения на воде и бортике бассейна;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди, на спине;
- проплывать отрезки по 25 метров кролем на груди, на спине.

### Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Безбоязненное передвижение в воде	смело, уверенно: шагом, бегом, с нырянием	шагом с помощью и без помощи рук	неуверенно вдоль периметра бассейна
Полное погружение под воду и открывание глаз в воде	полностью с головой и открыванием глаз в воде	тоже с незначительными ошибками	неуверенно с закрытыми глазами
Умение выполнять вдохи и выдохи в воду	8 – 12 раз	6 – 8 раз	4 – 6 с ошибками
Упражнение «поплавок» на задержке дыхания / сек. /	8 с. в полной группировке	6 с. с незначительными ошибками	3 секунды в полгруппировки
Упражнение «стрелочка» на груди / сек. /	8	6	3 с ошибками
Упражнение «стрелочка» на спине / сек. /	< 8	6 – 8	3 -5 с ошибками
Упражнение «звездочка» на груди / сек./	8	6	3 с ошибками
Упражнение «звездочка» на спине /сек. /	< 8	6-8	3 с ошибками



Скольжение на груди /м /	6	4	2
Скольжение на спине /м /	6	4	2
Выполнение всех технических элементов, упражнений, плавание в полной координации по стилям плавания.	выполнено качественно и без ошибок	выполнено с незначительным нарушением техники	выполнено с нарушением техники

## Содержание программы по классам:

### 2 класс

#### Теория. Основы знаний (1 час на первом уроке)

- Техника безопасности и правила поведения на бортике, в воде, в бассейне и прилегающих помещениях (душевые, раздевалки, место для сушки волос).
- Личная гигиена

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 минуты перед каждым занятием)

- Имитационные упражнения по способам плавания упражнения на гибкость.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### «Кроль на спине» (6 часов)

- Техника работы ног с различным положением рук (вдоль корпуса, разноименно, две руки за головой). С плавательной доской и без.
- Упражнение подъем плеча через 6 ударов ног.
- Техника работы рук (гребок двумя руками, попеременно с колобашкой).
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания (попеременно-смена через 6 ударов ног, смена через 3 удара ног. Гребок двумя руками.
- Плавание в полной координации.
- Закрепление старта из воды с дальнейшим выходом из воды.
- Соскок («Солдатик», «Бомба»)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя).

##### «Кроль на груди» (11 часов)

- Техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом в воду (с подвижной и не подвижной опорой).
- Специальные упражнения:
- Плавание в укороченных ластах различных упражнений с колобашкой, плавательной доской.
- Плавание на боку (руки вдоль туловища, разноименно)
- Упражнение подъем плеча и поворота головы для вдоха через 6 ударов ног.
- Техника работы руки согласование с дыханием с подвижной и без.
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания
- Плавание в полной координации с подвижной опорой и без.
- Соскок («Солдатик», «Бомба»)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя) с дальнейшим выходом из воды.
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди.

##### «Дельфин» (4 часа)

- Техника работы ног и согласование с дыханием. Плавание в укороченных ластах различных упражнений.

- Проплывание коротких дистанций на задержке дыхания только при помощи работы ног в ластах.
- Техника работы рук и согласование с дыханием в ластах.
- Подготовительные упражнения для согласования.
- 2-х ударный раздельный дельфин.

#### **«Брасс» (4 часа)**

- Плавание под водой с имитацией подводных гребков под водой.
- Техника работы рук и согласование с дыханием ноги кроль, ноги дельфин в ластах.
- Техника работы ног и согласование с дыханием (с подвижной и не подвижной опорой)
- Упражнения на согласование.

#### **Старты (1 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна
- Соскок-«Солдатик» (руки вдоль корпуса, руки вытянуты в верх за голову)
- Спад с бортика бассейна (сидя, с колена, стоя)
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.

#### **Поворот «Маятник», «Сальто» (2 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна.
- Подготовительные упражнения в воде.
- Подводящие упражнения у бортика бассейна.
- Отработка касания бортика бассейна при финише.

#### **Открытый урок (1 час)**

- Демонстрация освоенного материала.

#### **Соревнования (2 часа)**

- Дистанция 25 метров «Кроль на спине», «Кроль на груди» с выполнением стартового прыжка (соответственно выбранному стилю плавания) с учетом времени и выявление победителей 1,2,3, места.

#### **Элементы прикладного плавания (1 час)**

- Плавание брасс на спине.
- На боку
- Нырание в глубину за предметами.

#### **Развивавшие игры и эстафеты**

- «Новогодние эстафеты»- с элементами ранее разученных стилей плавания.
- «Игры на воде»- с плавательными средствами, игрушками, оборудованием.

#### **Студенты научатся:**

- Демонстрировать технику плавания «Кроль на спине» в полной координации без ласт.
- Демонстрировать технику плавания «Кроль на груди» в полной координации в ластах.
- Технику работы рук и ног с согласованием с дыханием «Брасс».
- Технику работы ног и рук с согласованием с дыханием «Дельфин».
- Проплывать под водой короткие отрезки на задержке дыхания.
- Демонстрировать спад в воду и стартовый прыжок с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды.
- Демонстрировать расчет гребков при касании бортика бассейна на финише при плавании «Кроль на спине».
- Демонстрировать поворот «Маятник», «Сальто»

#### **Студенты будут уметь:**

- Соблюдать личную гигиену;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения на воде и бортике бассейна;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

- самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди, на спине, брасс, дельфин;
- проплыть отрезки более 25 метров кролем на груди, на спине;
- проплыть отрезки 25 метров брасс, дельфин в ластах;
- быть готовым участвовать на соревнованиях;
- уметь переживать победу и поражение;
- воспитывать соревновательный дух;
- выявлять лучшие результаты в процессе соревнований.

### Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Техника работы ног и согласование с дыханием с доской /м/.	25 без ошибок	12,5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Техника работы рук и согласование с дыханием с доской, колобашкой /м/.	25	12.5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Подготовительные упражнения с плавательной доской, колобашкой /м/.	25	12.5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Выполнение всех технических элементов, упражнений, плавание в полной координации по стилям плавания.	выполнено качественно и без ошибок	выполнено с незначительным нарушением техники	выполнено с нарушением техники
Прыжок в воду «солдатином», Спад в воду (сидя, стоя)	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.

### Содержание программы по классам:

#### 3 класс

#### Теория. Основы знаний (1 час на первом уроке)

- Техника безопасности и правила поведения на бортике, в воде, в бассейне и прилегающих помещениях (душевые, раздевалки, место для сушки волос).
- Личная гигиена

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 минуты перед каждым занятием)

- Имитационные упражнения по способам плавания упражнения на гибкость.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### «Кроль на спине» (6 часов)

- Техника работы ног с различным положением рук (вдоль корпуса, разноименно, две руки за головой). С плавательной доской и без.

- Упражнение подъем плеча через 6 ударов ног.
- Техника работы рук (гребок двумя руками, попеременно с колобашкой).
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания (попеременно-смена через 6 ударов ног, смена через 3 удара ног. Гребок двумя руками).
- Плавание в полной координации.
- Плавание коротких скоростных отрезков. 4x25м., 2x50м.
- Старта из воды с дальнейшим выходом из воды с работой ног кроль на спине, дельфин.
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя).
- Стартовый прыжке с дальнейшим выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.

### **«Кроль на груди» (9 часов)**

- Техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом в воду (с подвижной и не подвижной опорой).
- Специальные упражнения:
- Плавание в укороченных ластах и без различных упражнений с колобашкой, плавательной доской.
- Плавание на боку (руки вдоль туловища, разноименно)
- Упражнение подъем плеча и поворота головы для вдоха через 6 ударов ног.
- Техника работы руки согласование с дыханием с подвижной и без.
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания
- Плавание в полной координации с подвижной опорой и без.
- Плавание коротких скоростных отрезков. 4x25м., 2x50м. (из воды и со стартового прыжка)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя) с дальнейшим выходом из воды.
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.

### **«Дельфин» (5 часа)**

- Техника работы ног и согласование с дыханием. Плавание в укороченных ластах различных упражнений.
- Проплывание коротких дистанций на задержке дыхания только при помощи работы ног в ластах.
- Техника работы рук и согласование с дыханием в ластах.
- Подготовительные упражнения для согласования.
- 2-х ударный раздельный дельфин.

### **«Брасс» (5 часа)**

- Плавание под водой с имитацией подводных гребков под водой.
- Техника работы рук и согласование с дыханием ноги кроль, ноги дельфин в ластах.
- Техника работы ног и согласование с дыханием (с подвижной и не подвижной опорой)
- Упражнения на согласование.
- Плавание в полной координации.

### **Старты (1 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна
- Соскок-«Солдатик» (руки вдоль корпуса, руки вытянуты в верх за голову)
- Спад с бортика бассейна (сидя, с колена, стоя)
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.

### **Поворот «Маятник», «Сальто» (2 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна.
- Подготовительные упражнения в воде.
- Подводящие упражнения у бортика бассейна.
- Выход из воды способом «Брасс»

- Переворот «Сальто» со спины на грудь (с выходом на груди), с груди на спину (с выходом на спине).
- Отработка касания бортика бассейна при финише.

### Открытый урок (1 час)

- Демонстрация освоенного материала.

### Соревнования (2 часа)

- Дистанция 50 метров «Кроль на спине», «Кроль на груди» с выполнением стартового прыжка (соответственно выбранному стилю плавания) с учетом времени и выявление победителей 1,2,3, места.

### Элементы прикладного плавания (1 час)

- Плавание брасс на спине.
- На боку
- Нырание в глубину за предметами.

### Развивавшие игры и эстафеты

- «Новогодние эстафеты»- с элементами ранее разученных стилей плавания.
- «Игры на воде»- с плавательными средствами, игрушками, оборудованием.

### Студенты научатся:

- Демонстрировать технику плавания «Кроль на спине» в полной координации без ласт.
- Демонстрировать технику плавания «Кроль на груди» в полной координации в ластах.
- Технику работы рук и ног с согласованием с дыханием «Брасс».
- Технику работы ног и рук с согласованием с дыханием «Дельфин».
- Проплыть под водой короткие отрезки на задержке дыхания.
- Демонстрировать спад в воду и стартовый прыжок с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды.
- Демонстрировать расчет гребков при касании бортика бассейна на финише при плавании «Кроль на спине».
- Демонстрировать поворот «Маятник», «Сальто» (с различным выходом из воды), выход способом «Брасс»

### Студенты будут уметь:

- Соблюдать личную гигиену;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения на воде и бортике бассейна;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди, на спине, брасс, дельфин, стартовый прыжок;
- проплывать отрезки 50 метров кролем на груди, на спине на время;
- проплывать отрезки 25 метров брасс, дельфин в ластах и без;
- быть готовым участвовать на соревнованиях;
- уметь переживать победу и поражение;
- воспитывать соревновательный дух;
- выявлять лучшие результаты в процессе соревнований.

### Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Техника работы ног и согласование с дыханием с доской /м/.	50 без ошибок	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками

Техника работы рук и согласование с дыханием с доской, колобашкой /м/.	50	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками
Подготовительные упражнения с плавательной доской, колобашкой /м/.	50	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками
Выполнение всех технических элементов, упражнений, плавание в полной координации по стилям плавания.	выполнено качественно и без ошибок	выполнено с незначительным нарушением техники	выполнено с нарушением техники
Прыжок в воду «солдатином», Спад в воду (сидя, стоя)	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Техника поворота «Маятник»: - на груди.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Техника поворота «Сальто» С дальнейшим выходом из воды.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Элементы прикладного плавания.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Эстафетное плавание. 4х25м.	Передача выполнена без ошибок	Передача выполнена правильно, но с небольшой задержкой выполнен старт	Передача выполнена не правильно с нарушением, с задержкой. Стартующий рано выполнил старт

## Содержание программы по классам:

### 4 класс

#### Теория. Основы знаний (1 час на первом уроке)

- Техника безопасности и правила поведения на бортике, в воде, в бассейне и прилегающих помещениях (душевые, раздевалки, место для сушки волос).
- Личная гигиена.
- История развития спорта плавания.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 минуты перед каждым занятием)

- Имитационные упражнения по способам плавания упражнения на гибкость.

#### Спортивно-оздоровительная деятельность

##### «Кроль на спине» (6 часов)

- Техника работы ног с различным положением рук (вдоль корпуса, разноименно, две руки за головой). С плавательной доской и без.
- Упражнение подъем плеча через 6 ударов ног.
- Техника работы рук (гребок двумя руками, попеременно с колобашкой).
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания (попеременно-смена через 6 ударов ног, смена через 3 удара ног. Гребок двумя руками).

- Плавание с отягощением.
- Плавание в полной координации.
- Плавание коротких скоростных отрезков. 6х25м., 4х50м.
- Поворот «Сальто» (на спины с выходом на спину с техникой работы ног: кроль на спине, дельфин)
- Старта из воды с дальнейшим выходом из воды с работой ног кроль на спине, дельфин.
- Стартовый прыжок с дальнейшим выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.

### **«Кроль на груди» (7 часов)**

- Техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом в воду (с подвижной и не подвижной опорой).
- Специальные упражнения:
- Плавание в укороченных ластах и без различных упражнений с колобашкой, плавательной доской.
- Плавание на боку (руки вдоль туловища, разноименно)
- Упражнение подъем плеча и поворота головы для вдоха через 6 ударов ног.
- Техника работы руки согласование с дыханием с подвижной и без.
- Согласование техники работы рук, ног и дыхания
- Плавание в полной координации с подвижной опорой и без.
- Плавание коротких скоростных отрезков. 6х25м., 4х50м. (из воды и со стартового прыжка)
- Спад с бортика бассейна (сидя, стоя) с дальнейшим выходом из воды.
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.
- Кувырок «Сальто» (с груди на грудь с дальнейшим выходом из воды с работой ног: кроль на груди, дельфин).

### **«Дельфин» (6 часа)**

- Техника работы ног и согласование с дыханием. Плавание в укороченных ластах различных упражнений.
- Проплывание коротких дистанций на задержке дыхания только при помощи работы ног в ластах и без.
- Техника работы рук и согласование с дыханием в ластах и без.
- Подготовительные упражнения для согласования.
- 2-х ударный раздельный дельфин и 2-х ударный слитный дельфин (один удар в начале гребка, один в конце).
- Поворот «Маятник» с выходом из воды способом дельфин.

### **«Брасс» (6 часа)**

- Плавание под водой на задержке дыхания способом брасс.
- Техника работы рук и согласование с дыханием ноги кроль, ноги дельфин в ластах.
- Техника работы ног и согласование с дыханием.
- Упражнения на согласование.
- Плавание в полной координации.
- Поворот «Маятник» с выходом из воды способом брасс.

### **Старты (1 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна
- Спад с бортика бассейна (сидя, с колена, стоя)
- Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.
- Стартовый прыжок с выходом из воды способом брасс.

### **Поворот «Маятник», «Сальто» (2 час)**

- Имитационные упражнения на бортике бассейна.

- Подготовительные упражнения в воде.
- Подводящие упражнения у бортика бассейна.
- Выход из воды способом «Брасс»
- Переворот «Сальто» со спины на грудь-с выходом на груди, с груди на спину-с выходом на спине.
- Поворот «Маятник» способом дельфин с выходом из воды с помощью работы ног дельфин.
- Отработка касания бортика бассейна при финише.

### **Открытый урок (1 час)**

- Демонстрация освоенного материала.

### **Соревнования (2 часа)**

- Дистанция 50 метров- выбранным стилем плавания с выполнением стартового прыжка (соответственно выбранному стилю плавания) с учетом времени и выявление победителей 1,2,3, места.
- Дистанция 100 метров «Комплексное плавание» на технику без учета времени.

### **Элементы прикладного плавания (1 час)**

- Плавание брасс на спине.
- На боку
- Нырание в глубину за предметами.
- Нырание в длину на задержке дыхания.
- Оказание первой доврачебной помощи.

### **Развивавшие игры и эстафеты**

- «Новогодние эстафеты»- с элементами ранее разученных стилей плавания.
- «Игры на воде»- с плавательными средствами, игрушками, оборудованием.
- «Эстафетное плавание»-4X25 метров всеми стилями плавания.

### **Студенты научатся:**

- Демонстрировать технику плавания «Кроль на спине» в полной координации.
- Демонстрировать технику плавания «Кроль на груди» в полной координации.
- Технику работы рук и ног с согласованием с дыханием «Брасс».
- Технику работы ног и рук с согласованием с дыханием «Дельфин».
- Проплыть под водой короткие отрезки на задержке дыхания.
- Демонстрировать спад в воду и стартовый прыжок с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды.
- Демонстрировать расчет гребков при касании бортика бассейна на финише при плавании «Кроль на спине».
- Демонстрировать поворот «Маятник», «Сальто» (с различным выходом из воды), выход способом «Брасс»
- Владеть элементами прикладного плавания.
- Оказывать первую доврачебную помощь.

### **Студенты будут уметь:**

- Соблюдать личную гигиену;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения на воде и бортике бассейна;
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди, на спине, брасс, дельфин, стартовый прыжок;
- проплыть отрезки 50 метров кролем на груди, на спине на время, брасс, дельфин;
- проплыть дистанцию 100 метров «Комплексное плавание»;
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
- быть готовым участвовать на соревнованиях;



- уметь переживать победу и поражение;
- воспитывать соревновательный дух;
- выявлять лучшие результаты в процессе соревнований.

### Демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Техника работы ног и согласование с дыханием с доской /м/.	50 без ошибок	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками
Техника работы рук и согласование с дыханием с доской, колобашкой /м/.	50	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками
Подготовительные упражнения с плавательной доской, колобашкой /м/.	50	25 с незначительными ошибками	12,5 с ошибками
Выполнение всех технических элементов, упражнений, плавание в полной координации по стилям плавания.	выполнено качественно и без ошибок	выполнено с незначительным нарушением техники	выполнено с нарушением техники
Прыжок в воду «солдатиком», Спад в воду (сидя, стоя)	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Стартовый прыжок с выходом из воды с техникой работы ног: кроль на груди, дельфин.	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Техника поворота «Маятник»: - на груди.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Техника поворота «Сальто» С дальнейшим выходом из воды.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Элементы прикладного плавания.	технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
Эстафетное плавание. 4x25м.	Передача выполнена без ошибок	Передача выполнена правильно, но с небольшой задержкой выполнен старт	Передача выполнена не правильно с нарушением, с задержкой. Стартующий рано выполнил старт

100 метров «Комплексное плавание»	Демонстрация всех стилей плавания и выполнение поворотов технично без ошибок	незначительные ошибки	значительные ошибки
-----------------------------------	--	-----------------------	---------------------

## 2.2 Порядок организации дистанционного обучения по учебному предмету «Физическая культура-раздел плавание»

Организация дистанционного (электронного) обучения основывается на принципах: индивидуализации обучения, адаптивности, интерактивности, принципа обратной связи, интегрированности электронных образовательных ресурсов в соответствии с соответствующими основной образовательной программой и рабочей программой по предмету «Физическая культура-раздел плавания».

### Техническая реализация электронного обучения и обучения с использованием дистанционных технологий

Электронный журнал/дневник Дневник.ру используется в качестве организующего ресурса для навигации и администрирования образовательного процесса.

Для организации образовательного процесса используются следующие платформы и электронные образовательные ресурсы: Zoom, МЭШ, РЭШ, Patriot.sport.Centre.

Организация образовательного процесса по предмету «Физическая культура-раздел плавание» может включать как онлайн, так и офлайн уроки, в соответствии с расписанием, а также утреннюю гимнастику, самостоятельную работу учащихся, в том числе общую физическую подготовку.

Длительность одного онлайн урока не превышает рекомендованного СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» времени в 30 минут.

Онлайн уроки при реализации основной образовательной программы основного общего образования предполагают, что вся учебная работа выполняется на уроке, домашнее задание не задается или задается для выполнения по желанию и с целью получения дополнительных оценок, не являясь обязательным для выполнения.

При проведении уроков в офлайн формате в соответствии с расписанием на каждый урок в Дневник.ру выкладывается задание для самостоятельной работы, которое затем проверяется и оценивается.

Офлайн уроки предполагают самостоятельное выполнение заданий учащимися по заранее представленному учителем материалу с использованием цифровых и электронных образовательных ресурсов. Задания выполняются обучающимися самостоятельно и сразу по окончании урока отправляются учителю. Учитель вовремя офлайн урока находится на связи и готов ответить на вопросы. Если у обучающегося возникают технические сложности с прикреплением выполненного задания в Дневник.ру, задание может быть прикреплено до вечера текущего дня. Как оперативное временное решение обучающийся может отправить фотографию или скриншот задания на электронную почту/ мессенджер учителю или наставнику класса.

### Организация работы и внесение данных в Дневник.ру

В электронном журнале/дневнике Дневник.ру размещается расписание уроков с пометкой формы проведения урока – онлайн или офлайн.

Учитель размещает ссылку в Дневнике.ру в поле домашнего задания на ресурс проведения онлайн урока не позднее 18-00 предыдущего дня.

Учитель размещает ссылку на учебные материалы/учебные материалы для офлайн урока/самостоятельной работы не позднее 18-00 предыдущего дня.

Обучающийся размещает выполненное задание (посредством ссылки или прикрепленного файла) в раздел домашнего задания по предмету в день проведения офлайн урока или в соответствии с сроком, который определил учитель. Отсутствие обучающегося отмечается в случае его болезни, при наличии справки или заявления от родителей (законных представителей).

### **Домашние задания, дифференциация обучения**

Задания для самостоятельной работы учащихся в начальной школе являются продолжением онлайн урока, проводимого в данный день или подготовкой к предстоящему онлайн уроку этого дня (в зависимости от расписания учебной группы).

С целью реализации дифференцированного подхода учитель планирует урок, подборку образовательных ресурсов, дидактического материала, содержание урока с учетом образовательных потребностей обучающихся. Учитель может предложить обучающимся домашнее задание, которое не обязательно, с учетом принципа дифференциации.

Учитель выставляет в журнал положительные оценки (удовлетворительно, хорошо, отлично).

Осуществляет текущей и итоговый контроль результатов обучения в дистанционной форме.

Текущий контроль результатов дистанционного обучения проводится учителями в соответствии с локально-нормативными актами Гимназии, используя формы проверки и контроля знаний, предусмотренные образовательными программами.

Оценивание учебных достижений обучающихся при обучении в дистанционной форме осуществляется по системе зачет, не зачет.

При невыполнении оцениваемой работы или неудовлетворительном выполнении оцениваемой работы учитель выставляет «н/а» в графу оценки за урок. Обучающийся может исправить н/а до окончания текущей недели или в течении двух недель.

### **2.3. Обеспечение безопасности школьников на занятиях по плаванию**

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать, толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;
4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа») вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки.

### 3. Список литературы

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - М.: «Просвещение» 1990 г.
2. Булгакова И.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Васильев В.С., Никитин Б.М. «Обучение детей плаванию» -М.: ФиС. 1978
5. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов – М.: Владос-пресс. 2004
6. Викулов А.Д., Бутин И.Н. Развитие физических способностей детей. – Ярославль. 1996
7. Гальперин С.И. Физические особенности детей – М.: Просвещение. 1965
8. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.98. Гопювцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002
11. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорта: учебное пособие для вузов. –М.: Академия. 2002
12. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. -Киев.: Здоровья, 1990.
13. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. Зимкин Н.В. Физиология человека –М.: ФиС. 1970
15. Курамшин. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение. 2000
16. Коц Я.М. Спортивная физиология. –М.: ФКиС. 1976
17. Лейнус Х. Игры в воде для детей различного возраста –М.: ФиС. 1977
18. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт. 1983.
19. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. - М.: ФиС, 1983.
20. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
21. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
23. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. - М., 1977.
24. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
25. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров Детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
26. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев; Олимпийская литература, 2000.
27. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
28. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
29. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
30. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев- Волгоград: Учитель, 2012 г.
31. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
32. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
33. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
34. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

35. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
  36. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
  37. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
  38. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
  39. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г
  40. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с
- <http://klyazmogorodetsckaja-sosh.narod.ru/uud.doc>  
<http://rae.ru/forum2011/137/1070>