

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Международная гимназия «Сколково»

Утверждаю

Директор ОЧУ МП «Сколково»

Демьяненко О.Ю.

« 23 » августа 2023 г.



Согласовано

зам. директора по развитию образования

Фрыкин А.Д.

« 29 » августа 2023 г.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to A.D. Frykin, written over the date.

Рассмотрено

на заседании кафедры

Требник Я.А.

« 29 » августа 2023 г.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to Y.A. Trebnik, written over the date.

**Рабочая программа**

**Внеурочного курса «Оздоровительное плавание»**

**5-11 класс**

Составитель рабочей программы:

**учитель: Гордиенко А.Б.**

Москва, 2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание» разработана в соответствии со статьями 7, 8, 9 Закона Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования и основного общего образования ОЧУ Международная гимназия инновационного центра «Сколково» (далее МГ), утверждённой приказом № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

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

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

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

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно, в подростковом 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 и детям с ослабленным здоровьем.

**Целью данной программы** является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у студентов МГ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

- укрепление здоровья студентов посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **Развивающая ориентация учебного предмета**

- выработать у студентов мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
- овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.

- обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- укреплять здоровье студентов, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.

#### **Воспитывающие значение учебного процесса**

- воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
- обучать студентов простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших студентов, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6–10 лет;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание трудолюбия.

#### **Нормативную правовую основу разработки рабочей программы для 5-11 классов 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 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. ООП НОО, ООО, СОО гимназии (НОО – начальное общее образование; ООО – основное общее образование; СОО – среднее общее образование);
5. Требованиям программ начального общего образования (далее - НОО) в Российской Федерации (далее - РФ) и Primary Years Programme (далее - РYР)International Baccalaureate (далее - РYР IB) в Гимназии сопряжены (также МYР,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. Авторской программы по физическому воспитанию «Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М. Просвещение, 2018.
8. Учебного плана ОЧУ МГ ИЦ Сколково на 2022-2023 учебный 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.

### **Формы организации учебной работы**

1. Уроки плавания;
2. Ознакомление со специальными имитационными упражнениями для формирования техники плавания. Упражнения на суше перед уроком. Развивающие игры на воде.
3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, соревнования);
4. Занятия физическими упражнениями дома.

**Основной формой** организации учебной работы по обучению плаванию является учебное занятие (урок). Урок плавания является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающей необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

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 подводящих, 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.

**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-плаванию 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).

### **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);

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре раздел **плавание** составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане ОЧУ международной гимназии «Сколково». Предмет «Плавание» изучается в 5-11 классе в объеме 34 часов, из расчёта 1 часа в неделю.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Плавание» освоения программы.**

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

### **1.2.1. Овладение универсальными учебными познавательными действиями**

**Базовые логические действия:** формировать внутреннюю позицию школьника; характеризовать понятие «физические качества пловца», называть физические качества и определять их отличительные признаки.

**Базовые исследовательские действия:** развивать учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;

**Работа с информацией:** развивать способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

### **1.2.2. Универсальные коммуникативные действия**

**Общение:** допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; объяснять назначение подготовительных и специальных упражнений, приводить соответствующие примеры их отложительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); формулировать собственное мнение и позицию; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; использовать речь для регуляции своего действия.

**Совместная деятельность (сотрудничество):** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; контролировать действия партнёра;

### **1.2.3. Универсальные регулятивные действия**

**Самоорганизация:** соблюдать правила поведения на уроках по плаванию и прилегающих помещениях;

**Самоконтроль (рефлексия):** выполнять учебные задания по освоению плавательных навыков и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

**Эмоциональный интеллект:** контролировать соответствие двигательных действий, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

**Принятие (понимание) себя и других:** взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного.

### **Формы организации деятельности учащихся:**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе урок плавания.

В школе уроки плавания подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

**Планирование задач обучения** осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка:

- начальное обучение,
- углубленное разучивание и закрепление,
- совершенствование;

Планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

Планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

**Личностные результаты освоения предмета.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плавательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретённые знания и умения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- владение знаниями по основам организации и проведения урока плавания оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий стилей плавания и применения в игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;



- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях плавания;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **Метапредметные результаты.**

- характеризуют уровень сформированных универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах, и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 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;
- 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 и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- закрепление и совершенствование техники плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине»; «Брасс», «Дельфин».
- проплывание дистанции 50м избранным способом плавания на время;
- стартовый прыжок;
- повороты способом «Маятник», «Сальто»;
- увеличение дистанции, 100 метров комплексное плавание (на технику);
- проплывание дистанции 100-200 м. с учётом времени избранным стилем плавания;
- эстафетное плавание 4x25 кроль на груди, и комплексное плавание, техника передачи эстафеты;
- эстафетное плавание 4x50 кроль на груди;
- оказание первой доврачебной медицинской помощи;

- проплывание за урок 600-900 м. (в зависимости от физической подготовленности учащегося);
- 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 плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на суше и подготовительные упражнения для формирования техники на воде.

### Концептуальные понятия

Понятие	С общей точки зрения	С точки зрения 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 влияют 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.

### **3.Содержание учебного предмета «Плавание»**

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает студентов к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.

- Движения ногами.
- Движения руками.
- 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; 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.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. 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; 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.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований принципов.

#### 4. Тематическое планирование.

№	Тема учебного материала	5-6 классы	7-8 классы	9 классы	10-11 классы
1	Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде и прилегающих помещений. Личная гигиена, гигиена до, вовремя и после занятий. Проверка готовности к уроку	1 час	1 час	1 час	1 час

	<p>плавания (медицинские справки, плавательные принадлежности)  Влияние физических упражнений на организм человека. Знания по истории плавания и олимпийского движения.</p>				
2	<p>Общая и специальная физическая подготовка на суше.</p>	<p>5 минут перед началом урока</p>	<p>5 минут перед началом урока</p>	<p>5 минут перед началом урока</p>	<p>5 минут перед началом урока</p>
3	<p><b>«Кроль на спине»:</b>  -техника работы ног;  -техника работы рук;  -техника согласование работы рук и вдоха;  -плавание по элементам;  - плавание в полной координации;  -различные упражнения для закрепления и совершенствования техники (использование плавательного инвентаря, лопатки ласты);  -плавание коротких скоростных отрезков;  -плавание 400-900 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося).</p>	<p>4 часов</p>	<p>4 часов</p>	<p>3 часов</p>	<p>3 часа</p>
	<p><b>«Кроль на груди»:</b>  -техника работы ног;  -техника работы рук;  -техника согласование работы рук и вдоха; - плавание по элементам;  -плавание в полной координации  -различные упражнения для закрепления и совершенствования техники (использование плавательного инвентаря, лопатки ласты);  -плавание коротких скоростных отрезков - плавание 300-1000 метров в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося).</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>4 часа</p>
	<p><b>«Дельфин»:</b>  -техника работы ног;  -техника работы рук;  -техника согласование работы рук и вдоха; - плавание по элементам;  -плавание в полной координации;  -различные упражнения для закрепления и совершенствования техники (использование плавательного инвентаря, лопатки ласты)  -плавание коротких скоростных отрезков - плавание 100-300 метров;  -в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося)</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>4 часа</p>
	<p><b>«Брасс»:</b>  -техника работы ног;  -техника работы рук;</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>5 часов</p>	<p>4 часа</p>

	-техника согласование работы рук и вдоха; - плавание по элементам; -плавание в полной координации; -различные упражнения для закрепления и совершенствования техники (использование плавательного инвентаря, лопатки ласты) -плавание коротких скоростных отрезков - плавание 200-800 метров; -в полной координации, (нагрузка зависит от возраста учащегося)				
	<b>«Комплексное плавание»</b> -техника выполнения поворота при смене стиля; -100-200метров К/П (нагрузка зависит от возраста учащегося).	6часа	6часов	6часов	9часов
	<b>Техника стартов:</b> -прыжок со стартовой тумбы с дальнейшим продвижением под водой и выходом из воды. -выполнение старта при плавании «Кроль на спине» <b>Повороты:</b> «Маятник», «Сальто», -при смене стиля с «Дельфина» на «Кроль на спине», -при смене стиля с «Кроль на спине» на «Брасс», -при смене стиля с «Брасс» на «Кроль на груди».	2 часа	2часа	2часа	2 часа
	<b>Эстафетное плавание:</b> 4X25 метров «Кроль на груди»; 4X50 метров «Кроль на груди»; 4X25 метров «Комплексное плавание»; 4X50 метров «Комплексное плавание»; -передача эстафеты; Последовательность в «Комплексном плавании»	2 часа	2часа	2часа	2часа
	Развивающие игры, эстафеты с элементами ранее пройденного материала; - участие на соревнованиях.	2час	2час	2час	2час
	Прикладное плавание; Транспортировка и освобождение от захватов.	1час	1час	1час	1час
	Оказание первой доврачебной помощи.	1час	1час	1час	1час
	Техника безопасности и правила поведения на открытых водоемах	1час	1час	1час	1час
	<b>ИТОГО:</b>	34	34	34	34

**Содержание программногo материала уроков плавания для студентов 5-9 и 10-11классов**

Процесс обучения плаванию в первую очередь должен быть направлен на всестороннее физическое развитие и носить оздоровительный характер. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности детского и подросткового организма, незнание которых приводит к низкой эффективности процесса обучения, потери интереса детей к занятиям, отсев и даже может нанести вред здоровью. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является не только важным компонентом состояния здоровья, но и основой высокой работоспособности для выполнения требований учебных программ. В возрастные периоды ускоренного развития отмечается большая эффективность педагогического воздействия на совершенствование двигательных качеств. В процессе возрастного развития в определенные периоды возникают наиболее благоприятные биологические предпосылки для развития отдельных физических качеств и функциональной системы. Как известно, успех в плавании определяется уровнем развития выносливости, а также силовых, скоростно- силовых качеств и подвижностью в суставах. Переход от младшего школьного возраста к подростковому связан с периодом полового созревания, во время которого происходит усиленный рост тела, увеличение уровня основных физических качеств, изменения психического развития. С 11 лет девочки обгоняют мальчиков по показателям длины и массы тела. У мальчиков эти показатели начинают расти 12-13 лет. Бурный рост длины и массы тела и изменения пропорций тела, руки и ноги становятся длиннее, что отражается на качестве выполнения движений. Временно ухудшается координация и точность движения у быстро растущих детей, да еще не регулярно занимающихся спортом, наблюдается нарушение осанки. В 12-13 лет замедляется рост тела в длину и начинается в ширину-увеличивается вес и окружность плеч, бедер. Девочки при этом значительно отстают от мальчиков. В этом возрасте связи с ростом мышечной силы необходимо больше силы времени уделять упражнениям на растягивание, подвижность суставов.

К 14-15 годам высокого уровня достигает способность удерживать максимальный темп движений, а также способность воспроизводить пространственные- временных параметров, улучшается умение применять освоение двигательных навыков в изменяющейся обстановке внешней среды. В период полового созревания уходит детская беззаботность, а приходит стремление к самостоятельности, они повышено чувствительны, раздражительны, неустойчивы, что часто делает причиной неоправданной обидчивости, грубости, замкнутости. Это особенно важно учитывать при проведении занятий.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья, содействие физическому развитию и процессу закаливания;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- закрепление и совершенствование спортивных способов плавания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование устойчивых санитарно- гигиенических знаний и умений;
- воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильные решения, находясь в сложных экстремальных ситуациях в воде;
- приобщение к самостоятельным занятиям плаванию.

#### **Теоретическая часть программы:**

История развития плавания. Правила соревнований. Поведение спортсмена на соревнованиях и психологическая подготовка к соревнованию. Влияния плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание.

#### **Практическая часть программы:**



Формирование рациональной техники является необходимой предпосылкой наращивания объёма плавательной подготовки.

Поскольку техника плавания еще не совершенна, рекомендуется выполнять большой объём плавания по элементам как эффективное средство развития функциональных возможностей.

Выработка умения проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания 800-1200м. (зависит от возможностей учащихся).

- ознакомление с имитационными упражнениями;
- плавания избранным способом; дистанции 50-600м;
- плавания при помощи движений ногами или руками с плавательной доской или колобашкой; дистанции 25-100м.;
- упражнения для совершенствования техники плавания; дистанции 50-100м7;
- повторное или интервальное проплавание отрезков избранным способом;

Выполнение старта при плавании «Кроль на спине», «Кроль на груди», повороты: «Маятник»; «Сальто». «Комплексное плавание», «Эстафетное плавание» Элементы прикладного плавания.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья, содействие физическому развитию и процессу закаливания;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- закрепление и совершенствование спортивных способов плавания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование устойчивых санитарно- гигиенических знаний и умений;
- воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильные решения, находясь в сложных экстремальных ситуациях в воде;
- приобщение к самостоятельным занятиям плаванию.

#### **Теоретическая часть программы:**

История развития плавания. Правила соревнований. Поведение спортсмена на соревнованиях и психологическая подготовка к соревнованию. Влияния плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание.

#### **Практическая часть программы:**

Формирование рациональной техники является необходимой предпосылкой наращивания объёма плавательной подготовки.

Поскольку техника плавания еще не совершенна, рекомендуется выполнять большой объём плавания по элементам как эффективное средство развития функциональных возможностей.

Выработка умения проплывать дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания 800-1200м. (зависит от возможностей учащихся).

- ознакомление с имитационными упражнениями;
- плавания избранным способом; дистанции 50-600м;
- плавания при помощи движений ногами или руками с плавательной доской или колобашкой; дистанции 25-100м.;
- упражнения для совершенствования техники плавания; дистанции 50-100м7;
- повторное или интервальное проплавание отрезков избранным способом;

Выполнение старта при плавании «Кроль на спине», «Кроль на груди», повороты: «Маятник»; «Сальто». «Комплексное плавание», «Эстафетное плавание» Элементы прикладного плавания.

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы**

Сдача норм ГТО

Возраст	50 метров вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
	бронза	серебро	золото	бронза	серебро	Золото
11-12 лет	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
13-15 лет	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
16-18 лет	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки учащихся и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию.

Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

### 5. Учебно-методический комплекс

№ п/п	Авторы, составители	Название учебного издания	Год издания	Издательство
1.	Лях В.И., Зданевич А.А.	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2018	-М.: - Просвещение
2.	А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова	Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся	2016	-Волгоград, «Учитель»
3.	Лях В.И.	Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях.- 6 –е изд.	2019	- М.: -Просвещение
4.	Матвеев А.П.	Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб.пособ.для общеобразоват.организаций	2017	- М.: -Просвещение
5.	Матвеев А.П.	Физическая культура. 1 класс.	2019	- М.: -Просвещение

### 6. Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

№	Название ресурсы/ ссылка	Как используется
1.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
2.	<a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue">https://uchebnik.mos.ru/catalogue</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы
3.	<a href="https://patriotспорт.moscow/">https://patriotспорт.moscow/</a>	Используется в качестве учебного теоретического материала во время урока и дистанционной работы, в качестве учебно-методического ресурса
4.	MTeams	Используется для взаимодействия со студентами, обмена и хранения информации.
5.	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>	Используется при дистанционной форме обучения, в качестве учебного теоретического материала.

## **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;

Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузок.

## **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 БД, Кошкин ИМ.. Вайцеховский СМ. 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, Г.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. Абсаямова. - 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

#### **ВИДЕО. Мастер-классы по плаванию.**

- Мастер-класс по плаванию с Постовым А.И. (Кишенев, Ниагара-центр) [https://www.youtube.com/watch?v=K\\_zkNDmfADs](https://www.youtube.com/watch?v=K_zkNDmfADs)
- Мастер-класс по плаванию от Александра Попова <https://www.youtube.com/watch?v=z1sYNHGOZfi>
- Как правильно дышать в плавании (Это легко!) <https://www.youtube.com/watch?v=MKJAx37ETvc>
- Лучший способ работы ног: техника, ошибки, упражнения (2019) <https://www.youtube.com/watch?v=qwgQ71S3ATE>
- Как научиться плавать с нуля за одно занятие <https://www.youtube.com/watch?v=Xa0mMOQ3iNg>
- Лекция А.Попова "Олимпийское плавание" <https://www.youtube.com/watch?v=UpTjXLsICQU>
- Техника плавания брассом. Руки, ноги <https://www.youtube.com/watch?v=kJc2FSKD4RM>

- А.Постовой - ОФП на суше с Катеневым Ярославом [https://www.youtube.com/watch?v=78X\\_TucJrIE](https://www.youtube.com/watch?v=78X_TucJrIE)
  - **МНОГО ВИДЕО О ПЛАВАНИИ ДЛЯ ВСЕХ**  
сайт [http://swim7.narod.ru/tehnika\\_plavaniya.html](http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html)
  - Золотые упражнения кролиста <https://www.youtube.com/watch?v=85-X7TIQa4s>
  - Золотые упражнения спиниста <https://www.youtube.com/watch?v=YvMXv92JDWs>
  - 25 золотых упражнений Кифута <https://www.youtube.com/watch?v=oVXwNHLrv0E>
  - А.Постовой - Комплекс специальных упражнений на суше для кроля на груди <https://www.youtube.com/watch?v=yqOA7KedKwM>
- ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ**
- Восемь голубых дорожек <https://www.livelib.ru/book/1002007062-vosem-golubyh-dorozhek-sofya-mogilevskaya>

**ХУДОЖЕСТВЕННЫЕ ФИЛЬМЫ О ПЛОВЦАХ, ПЛАВАНИИ**

- *Чемпионы: быстрее, выше, сильнее (2016г.)* - лавными героями фильма являются гимнастка Светлана Хоркина, борец Александр Карелин и пловец Александр Попов
- *Все решает мгновение (1978г.)* - фильм о пловчихе, которая на тренировках ставит рекорды, а на соревнованиях не может бороться с волнением и показать высокий результат
- *Против течения (2003г.)* - в основе фильма - биография известного австралийского пловца Энтони Фингельтона
- *Гордость (2007г.)* - тренер пытается из трудных подростков собрать настоящую команду пловцов
- *Как дельфин (2011г.)* - бывший спортсмен, чемпион прерывает карьеру по состоянию здоровья и начинает заниматься тренерской деятельностью, увлекая спортом мальчишек с непростыми судьбами.
- *Виктор (2008г.)* - в основе фильма - биография олимпийского чемпиона и мирового рекордсмена, канадского пловца Виктора Дэвиса
- *Спасатель (2006г.)* - после трагедии легендарный пловец начинает работать в элитной школе для тренировки спасателей Береговой охраны. Здесь он встречает амбициозного молодого чемпиона по плаванию, из которого предстоит сделать настоящего спасателя.
- *Вольный стиль (2013)* аниме- [Харука Нанасэ](#) с самого детства любил заниматься плаванием. Лишь в воде парень чувствовал, что свободен, ему не стоит думать о заботах, которые подстерегают его за пределами этого наполненного водой резервуара. Его страсть, пусть и не в такой фанатичной степени разделяли верные товарищи [Макого](#) и [Нагиса](#), а вот [Рин Мацуока](#), который совсем недавно примкнул к этой компании, был совершенно иным. Ему нравится быть победителем, и он не понимает, почему Нанасэ, такой спортивно подкованный парень, не хочет сражаться с другими. В начальной школе парни неплохо ладили и были практически напарниками, но потом природа все же решила по- своему: Рин решил вызвать Хару на состязание, а когда проиграл, перебрался в Австралию, чтобы стать учеником в лучшей школе по плаванию и одержать победу в реванше.

**Тематическое планирование «Оздоровительное плавание» 5-9класс**

№	Тема урока
1	Инструктаж по Технике безопасности и правила поведения на бортике бассейна. И прилегающих помещениях. Имитационные упражнения. ОФП.
2	«Кроль на спине» Плавание по элементам.
3	«Кроль на спине» Плавание различных упражнений с подвижной опорой и без.
4	«Кроль на спине» Плавание с отягощением. Совершенствование поворота и старта

5	«Кроль на спине» Плавание в полной координации с выполнением поворота. Плавание коротких скоростных отрезков.
6	«Кроль на груди» Плавание по элементам.
7	«Кроль на груди» Плавание различных упражнений с подвижной опорой и без.
8	«Кроль на груди» Плавание с отягощением. Совершенствование поворота «Сальто» и старта с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды.
9	«Кроль на груди» Плавание скоростных отрезков 25,50 метров
10	«Кроль на груди» Плавание длинных отрезков с сохранением техники и выполнения поворотов «Сальто» 200-400 метров
11	«Кроль на груди» Плавание 50 метров на время! «Дельфин» Плавание по элементам.
13	«Дельфин» Плавание различных упражнений.
14	«Дельфин» Плавание на согласование гребка рукой и дыхания (правой, левой, по переменно)
15	«Дельфин» Плавание на согласование гребка руками и работы ног и дыхания. Выполнения поворот «Маятник»
16	«Дельфин» Плавание на согласование гребка руками и работы ног и дыхания. Выполнения поворот «Маятник». Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна с дальнейшим продвижением под водой и выходом из воды.
17	Открытый урок. Ранее пройденного материала.
18	Подвижные игры и эстафеты с ранее изученными стилями плавания. Т.Б. во время проведения игр и эстафет.
19	«Дельфин» Плавание коротких скоростных отрезков. Плавание на согласование гребка руками и работы ног и дыхания. Выполнения поворот «Маятник». Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна с дальнейшим продвижением под водой и выходом из воды.
20	«Брасс» Плавание по элементам. Элементы прикладного плавания.
21	«Брасс» Плавание различных упражнений для совершенствования техники.
22	«Брасс» Поворот «Маятник» с выходом из воды
23	«Брасс» Выполнение стартового прыжка с дальнейшим выходом из воды.
24	«Брасс» Плавание в полной координации коротких скоростных отрезков. Плавание на технику длинных дистанций 200-400 метров с соблюдением поворота и выхода из воды.
25	Прикладное плавание. По элементам и в согласовании.
26	«Комплексное плавание» Плавание по элементам
27	«Комплексное плавание» Плавание различных упражнений.
28	«Комплексное плавание» Плавание в полной координации с прохождением правильных поворотов и сменой стилей
29	«Комплексное плавание» Плавание в полной координации с прохождением правильных поворотов и сменой стилей
30	«Комплексное плавание» 100 метров на время!
31	Старты и повороты
32	«Эстафетное плавание» смена стиля через 25 метров с соблюдением последовательности. Правильная передача эстафеты
33	«Эстафетное плавание» смена стиля через 25 метров с соблюдением последовательности. Правильная передача эстафеты. Участие на соревнованиях. Дистанция 50 метров любым ранее изученным стилем плавания.
34	Техника безопасности на открытых водоёмах. Просмотр презентации.

### Тематическое планирование «Оздоровительное плавание» 10-11 класс

№	Тема урока
---	------------

1	Инструктаж по Технике безопасности и правила поведения на бортике бассейна. И прилегающих помещениях. Имитационные упражнения. ОФП.
2	«Кроль на спине» Плавание по элементам. Плавание различных упражнений с подвижной опорой и без.
3	«Кроль на спине» Плавание с отягощением. Совершенствование поворота и старта
4	«Кроль на спине» Плавание в полной координации с выполнением поворота. Плавание коротких скоростных отрезков.
5	«Кроль на груди» Плавание по элементам.
6	«Кроль на груди» Плавание различных упражнений с подвижной опорой и без.
7	«Кроль на груди» Плавание с отягощением. Совершенствование поворота «Сальто» и старта с бортика бассейна с дальнейшим выходом из воды. Плавание скоростных отрезков 25,50 метров
8	«Кроль на груди» Плавание длинных отрезков с сохранением техники и выполнения поворотов «Сальто» 200-400 метров
9	«Дельфин» Плавание различных упражнений.
10	«Дельфин» Плавание на согласование гребка рукой и дыхания (правой, левой, по переменно)
11	«Дельфин» Плавание на согласование гребка руками и работы ног и дыхания. Выполнения поворот «Маятник»
12	«Дельфин» Плавание на согласование гребка руками и работы ног и дыхания. Выполнения поворот «Маятник». Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка с бортика бассейна с дальнейшим продвижением под водой и выходом из воды.
13	Отработка стартов и поворотов с выходом из воды 10х12,5м.
14	Открытый урок. Ранее пройденного материала.
15	Подвижные игры и эстафеты с ранее изученными стилями плавания. Т.Б. во время проведения игр и эстафет.
16	«Брасс» Плавание по элементам. Элементы прикладного плавания.
17	«Брасс» Плавание различных упражнений для совершенствования техники.
18	«Брасс» Поворот «Маятник» с выходом из воды
19	«Брасс» Выполнение стартового прыжка с дальнейшим выходом из воды. Плавание в полной координации коротких скоростных отрезков. Плавание на технику длинных дистанций 200-400 метров с соблюдением поворота и выхода из воды.
20	Прикладное плавание. По элементам и в согласовании.
21	«Комплексное плавание» Плавание по элементам.
22	«Комплексное плавание» Плавание по элементам в ластах, с колобашкой, плавательной доской.
23	«Комплексное плавание» Плавание различных упражнений для совершенствования техники «Дельфин». Отработка поворота «Маятник»
24	«Комплексное плавание» Плавание различных упражнений для совершенствования техники «Дельфин». Отработка поворота «Маятник» и стартового прыжка с дальнейшим выходом из воды с работой ног дельфин.
25	«Комплексное плавание» Плавание в полной координации с прохождением правильных поворотов и сменой стилей. Отработка стартового прыжка с дальнейшим выходом из воды с работой ног дельфин.
26	«Комплексное плавание» Плавание в полной координации с прохождением правильных поворотов и сменой стилей. Отработка стартового прыжка с дальнейшим выходом из воды с работой ног дельфин
27	«Комплексное плавание» Плавание в полной координации с прохождением правильных поворотов и сменой стилей.

28	«Комплексное плавание» 100 метров на время!
29	Совершенствование стартов и поворотов с выходом из воды 10х12,5м.
30	«Эстафетное плавание» смена стиля через 25 метров с соблюдением последовательности. Правильная передача эстафеты
31	«Эстафетное плавание» смена стиля через 25 метров с соблюдением последовательности. Правильная передача эстафеты.
32	Повторение и закрепление ранее пройденного материала. Плавание по элементам и в полной координации. Подготовка к соревнованиям.
33	Участие на соревнованиях. Дистанция 50 метров любым ранее изученным стилем плавания.
34	Техника безопасности на открытых водоёмах. Просмотр презентации.