

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс внеурочной деятельности по плаванию «Здоровейка» для 1-4 классов включает в себя теоретический и практический разделы.

1 КЛАСС

Теоретический раздел:

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

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

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

Основные требования к местам купания в летний период.

Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания).

Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены. Освоение водной среды.

Практический раздел:

1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды: Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

2. Кроль на груди: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

3. Кроль на спине: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

4. Подвижные игры. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

5. Контроль изученных технических элементов плавания.

Учащиеся проплывают 25 м без остановок спортивным способом.

2 КЛАСС

Теоретический раздел

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

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

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

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

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) Рабочая программа внеурочной деятельности. Плавание 1-4 классы их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

Практический раздел:

1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды: Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.
2. Кроль на груди: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.
3. Кроль на спине: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.
4. Брасс: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.
5. Подвижные игры. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.
6. Контроль изученных технических элементов плавания. Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

3 КЛАСС

Теоретический раздел:

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.
2. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.
3. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье. сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

Практический раздел:

1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды: Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с

головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

2. Кроль на груди: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

3. Кроль на спине: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

4. Брасс: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Подвижные игры. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

6. Контроль изученных технических элементов плавания.

Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

4 КЛАСС

Теоретический раздел

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

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

3. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

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

Практический раздел:

1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды: Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплытие и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

2. Кроль на груди: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

3. Кроль на спине: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

4. Брасс: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Баттерфляй: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

6. Подвижные игры и эстафеты. Свободное плавание для

самостоятельного закрепления изученного.

7. Контроль изученных технических элементов плавания.

Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

План теоретических занятий

№	Тема	Количество часов
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.	Во время урока
3.	Влияние физических упражнений на организм человека.	Во время урока
4.	Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.	Во время урока
	Всего часов	1

Учебный план

№	Общие сведения и разделы подготовки	Распределение часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	<p>Основы знаний:</p> <p>Правила поведения в бассейне, меры безопасности.</p> <p>Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний</p> <p>Влияние физических упражнений на организм человека.</p> <p>Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.</p> <p>(теоретические знания даются на первом уроке)</p>	2 часа	2 часа	2 часа	2 часа
2.	<p>Освоение с водой</p> <p>Кроль на спине</p> <p>Кроль на груди</p> <p>Брасс</p> <p>Прикладное плавание</p> <p>Закрепление навыка избранного способа плавания</p> <p>(контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)</p>	4 часа 5 часов 5 часов 6 часов 4 часа 5 часов	1 час 6 часов 6 часов 6 часов 5 часов 6 часов	1 час 6 часов 6 часов 6 часов 5 часов 6 часов	1 час 6 часов 6 часов 6 часов 5 часов 6 часов

3.	Закаливание в домашних условиях Упражнения и игры на развитие памяти	1 час 1 час	1 час 1 час	1 час 1 час	1 час 1 час
4.	Медицинский осмотр	Учащиеся обязаны представлять медицинские справки на первом занятии			
5.	Всего часов	33 часа	34 часа	34 часа	34 часа

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПЛАВАНИЮ.

Учащиеся научатся:

- Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- Понимать, что такое гигиена при занятиях плаванием;
- Понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- Понимать влияние плавания на организм человека;
- Составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- Выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- Выполнять погружения в воду с головой;
- Выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- Выполнять выдохи в воду;
- Выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- Выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- Выполнять учебные прыжки («солдатиком»), спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
- Играть в воде;
- Плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- Плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- Плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс в полной координации движений;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;

- Плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- Выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- Измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- Владеть способами прикладного плавания;
- Плавание в сложных условиях;
- Плавание с предметами и грузами;
- Проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Применять спортивные способы плавания
- Сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов, в каждой возрастной группе.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

По окончании курса учащиеся должны:

Знать: правила поведения и меры безопасности на уроках плавания.

Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний.

Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

Уметь: выполнять базовые элементы, которые включают в себя:

общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры (раздел плавание):

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью проплыть дистанцию 50м выполняя старт из воды, старт с тумбочки; в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут

(девочки). Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время плавания.

Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по плаванию.

Владеть правилами поведения на занятиях в бассейне: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты.

Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры (раздел плавание): Владения способами организации и проведения разнообразных

форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

Владение умениями выполнения двигательных действий в избранном способе плавания, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
- Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры (раздел плавание)

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительным плаванием, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.

Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 1-х классов

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока
			зачет	контрольные	
1.	Т.Б. Основы знаний.	1			сентябрь
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1			сентябрь
3.	Всплывание и лежание на воде	1			сентябрь
4.	Скольжения на груди и спине без работы ног	1			сентябрь
5.	Скольжения на груди и спине с работой ног	1			октябрь
6.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			октябрь
7.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			октябрь
8.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
9.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			ноябрь
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			ноябрь
11.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1			ноябрь
12.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1			ноябрь
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			декабрь
14.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			декабрь

15.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		декабрь
16.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
17.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		январь
18.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		январь
19.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		январь
20.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		февраль
21.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		февраль
22.	Способы прикладного плавания	1		февраль
23.	Плавание в сложных условиях	1		февраль
24.	Плавание с предметами и грузами	1		март
25.	Транспортировка умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	не 1		март
26.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		март
27.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		апрель
28.	ПА (творческая работа)	1		апрель
29.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		апрель

30.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		апрель
31.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1		май
32.	Закаливание в домашних условиях	1		май
33.	Упражнения и игры на развитие памяти	1		май
	Итого	33		

Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 2-х классов

№	Наименование раздела и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока
			зачет	контрольные	
1.	Т.Б. Основы знаний.	1			сентябрь
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1			сентябрь
3.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			сентябрь
4.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			сентябрь
5.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
6.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
7.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
8.	Движения ногами в согласовании с дыханием при	1			октябрь

	плавании кролем на груди			
9.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди			ноябрь
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
11.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
12.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		декабрь
14.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
15.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
16.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		декабрь
17.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		январь
18.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		январь
19.	Способы прикладного плавания	1		январь
20.	Способы прикладного плавания	1		февраль
21.	Плавание в сложных условиях	1		февраль
22.	Плавание с предметами и грузами	1		февраль
23.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1		февраль
24.	Способы прикладного плавания	1		март

25.	Плавание в сложных условиях	1		март
26.	Плавание с предметами и грузами	1		март
27.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		апрель
28.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1		апрель
29.	ПА (творческая работа)	1		апрель
30.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1		апрель
31.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1		май
32.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1		май
33.	Закаливание в домашних условиях	1		май
34.	Иммунитет	1		май
	итог	34		

Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 3-х классов

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока
			зачет	контрольные	
1.	Т.Б. Основы знаний.	1			сентябрь
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1			сентябрь
3.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			сентябрь
4.	Движения руками в	1			сентябрь

	согласовании с дыханием при плавании кроль на спине			
5.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1		октябрь
6.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1		октябрь
7.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1		октябрь
8.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1		октябрь
9.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1		ноябрь
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
11.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
12.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		ноябрь
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1		декабрь
14.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
15.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
16.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1		декабрь
17.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		январь
18.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1		январь

19.	Способы плавания прикладного	1			январь
20.	Способы плавания прикладного	1			февраль
21.	Плавание в сложных условиях	1			февраль
22.	Плавание с предметами и грузами	1			февраль
23.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1			февраль
24.	Способы плавания прикладного	1			март
25.	Плавание в сложных условиях	1			март
26.	Плавание с предметами и грузами	1			март
27.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1			апрель
28.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1			апрель
29.	ПА (творческая работа)	1			апрель
30.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1			апрель
31.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1			май
32.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1			май
33.	Закаливание в домашних условиях	1			май
34.	Иммунитет	1			май
	итога	34			

Учебно-тематическое планирование раздела плавания для учащихся 4-х классов

№	Наименование раздела и тем	Всего часов	Количество часов		Дата проведения урока
			зачет	контрольные	
1.	Т.Б. Основы знаний.	1			сентябрь
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1			сентябрь
3.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			сентябрь
4.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1			сентябрь
5.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
6.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
7.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1			октябрь
8.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1			октябрь
9.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1			ноябрь
10.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			ноябрь
11.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			ноябрь
12.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			ноябрь
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1			декабрь
14.	Движения ногами в согласовании с дыханием при	1			декабрь

	плавании способом брасс				
15.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1			декабрь
16.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1			декабрь
17.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1			январь
18.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1			январь
19.	Способы прикладного плавания	1			январь
20.	Способы прикладного плавания	1			февраль
21.	Плавание в сложных условиях	1			февраль
22.	Плавание с предметами и грузами	1			февраль
23.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1			февраль
24.	Способы прикладного плавания	1			март
25.	Плавание в сложных условиях	1			март
26.	Плавание с предметами и грузами	1			март
27.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1			апрель
28.	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1			апрель
29.	ПА (творческая работа)	1			апрель
30.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1			апрель
31.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании	1			май

	избранным способом				
32.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1			май
33.	Закаливание в домашних условиях	1			май
34.	Иммунитет	1			май
	итого	34			

Спортивный инвентарь

Инвентарь, используемый для занятий в бассейне:

- доски плавательные -20 шт;
- поплавки (колобашки)- 20 шт;
- ласты – индивидуально;
- шест спасательный – 1 шт;
- обруч – 1 шт;
- игрушки (кольца) – 30 шт;
- скамейки – 4 шт;
- мячи резиновые – 3шт;

Материально техническое обеспечение

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974
- 2.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
- 3.Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
- 4.Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
- 5.Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
- 6.Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков– М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
8. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>