

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3» г.Новый Оскол Белгородской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ
«СОШ №3» г.Новый Оскол
Белгородской обл.
А.В. Головина
Головина А.В.
Протокол № 01 от
29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МБОУ «СОШ №3»
г.Новый Оскол
Белгородской обл.
№ 135 от 30.08.2023 г.

**Календарно-тематическое планирование
дополнительного образования
«Плавание»**

Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 11-16 лет

Руководитель Учитель физической культуры
Бесхмельницына Е.В.

**Новый Оскол
2023**

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ»

(плавание)

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий по плаванию «Путь к здоровью», для учащихся 11-16 лет составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы и Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Нормативно-правовые основания для разработки программы:

- Конституции РФ;
- Конвенции о правах ребенка;
- Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка";
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего, среднего (полного) образования;
- Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.04.2011 года № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования», от 12.05.2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- СанПиН. 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- СанПиН. 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.10 г. № 1 89, зарегистрировано в Минюсте 03.03.2011 г. № 19993);
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» 24 марта 2014 год №172.;
- Постановление Правительства Российской Федерации о «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014г. №540.;
- Приказ Министерства России от 08 июля 2014г. №575 об утверждении «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказ. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015 года №19.

Программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МОУ «СОШ № 3» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления для учащихся 11-16 лет. На реализацию программы отводится 72 часов, из расчёта 2 час в неделю. В течение учебного года на занятия с группой отводится аудиторных часов. В рамках секции организована работа 2 группы. Количественный состав – 15 учащихся в 1 группе. Набор осуществляется на добровольной основе.

Программа будет реализовываться в течение учебного года.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся средней школы, определяющей уровень физической готовности к труду и обороне Родины. Подготовка и выполнение нормативов, испытаний и требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания в школе, спортивными мероприятиями и соревнованиями по видам спорта. Рабочая программа «Путь к здоровью» помогает реализовать выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по плаванию – 3-4 степени в возрастной группе 11-16 лет.

Учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. 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. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Плавание».

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организма учащихся.
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания.

3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества.
7. Подготовить учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 3-4 степени (возрастная группа 11-16 лет)

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
 - реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
 - программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
 - проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
 - программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- по окончании курса возможность выполнить норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 3-4 степени в возрастной группе 11-16 лет.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов	
		Практ.	Теорет.
1	Кроль на груди	12	
2	Кроль на спине	12	
3	Брасс	12	
4	Старты	10	
5	Повороты	12	
6	Игры на воде	*	
7	Эстафеты	*	
3	Соревнования	4	
4	Развитие гибкости, силы, выносливости	8	
5	Теория		2
	ИТОГО	72	

Содержание программы

Кроль на груди

Техника плавания кролем на груди.

Кроль - самый быстродвижный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду— позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в

воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Старты. Классический

По свистку или команде «Занять места!» пловцы встают на тумбочки. По команде «На старт!» они принимают исходное положение: стопы располагаются параллельно друг другу на ширине тазобедренных суставов (15-25 см), пальцы ног захватывают край стартовой тумбочки. Угол сгибания ног в коленях может достигать от 100° до 160°. Перед самым толчком пловцу необходимо выполнить ещё более глубокое подседание.

ВАЖНО! Угол сгибания ног в 90° и ниже не увеличивает силу толчка и ведёт к потере времени.

Игры в воде

«Карлики – Великаны»

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

«Мяч за черту»

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией

дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

«За мячом в воду»

Участвуют две команды, которые устраиваются на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Качели»

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Попеременное погружение игроков прodelьывают 4 - 6 раз.

«Пятнашки»

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

«Дельфины»

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на

поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол. часов	Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся	План	Факт
1	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	Знать и применять правила поведения в бассейне, личная гигиена	2.09.	
2-3	4	Кроль на груди, развитие физических качеств. Дыхательные упражнения вводу. Игра «Карлики и Великаны»	Овладеть техникой дыхания. Иметь представление о технике плавания кролем на груди и спине.	9.09 16.09	
4	2	Кроль на груди, работа ног и ритм дыхания, развитие физических качеств. Эстафета с доской.	Овладеть техникой работы ног при кроле на груди и спине.	23.09	
5-6	4	Кроль на груди, движение рук и	Демонстрировать технику плавания	30.09 7.10	

		<p>выдох в воду.</p> <p>Игра «За мячом в воду»</p>	<p>кролем на груди.</p> <p>Активно участвовать в игре.</p>		
7-8	4	<p>Кроль на груди и спине, работа рук и ритм дыхания, развитие физических качеств</p>	<p>Овладеть техникой плавания кролем на груди и спине, исправлять ошибки и анализировать выполнение других плацев.</p>	<p>14.10</p> <p>21.10</p>	
9-10	4	<p>Кроль на груди и спине, скольжение.</p> <p>Игра «Мяч на черту»</p>	<p>Демонстрировать технику плавания кролем на груди и спине, соблюдать технику безопасности во время игры.</p>	<p>28.10</p> <p>4.11</p>	
11-12	4	<p>Кроль на спине, скольжение.</p> <p>Эстафета с доской.</p>	<p>Совершенствовать технику плавания кролем на спине, устранять ошибки и демонстрировать умение выполнять элементы плавания с доской в эстафете.</p>	<p>11.11</p> <p>18.11</p>	
13-14	4	<p>Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.</p>	<p>Иметь представление техники плавания брассом, отрабатывать ритм дыхания, работу рук и ног.</p>	<p>25.11</p> <p>2.12</p>	
15-16	4	<p>Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.</p> <p>Игра «Дельфины»</p>	<p>Иметь представление техники плавания брассом, отрабатывать ритм дыхания и работы руки ног.</p>	<p>9.12</p> <p>16.12</p>	
17	2	<p>Брасс, ритм дыхания и работа рук и ног.</p>	<p>Погружаться с головой под воду, открывать глаза, 3-8 количество раз.</p>	<p>23.12</p>	

18	2	Комплексное плавание. Эстафета с доской, и элементами плавания краля и брасса.	Отрабатывать гребковые попеременные, и одновременные движения рук и ног	6.01	
19-20	4	Старт. Обучение техники старта, входа в воду сидя на бортике. Игра «Торпеда».	Выполнять и исправлять технические ошибки во время обучения старта сидя на бортике, входу.	13.01 20.01	
21-22	4	Классический старт с бортика и стартовой тумбочки. Игра «Качели»	Иметь представление и овладеть техникой классического старта. Отрабатывать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности во время игры.	27.01 3.02	
23	2	Легкоатлетический старт. Игра «Дельфины».	Описывать отличие между классическим и легкоатлетическим стартом. Отрабатывать технику работы ног и рук, вход в воду, скольжение под водой и переход в плавание кролем на груди и брассом.	10.02	
24	2	Ознакомление с правилами соревнований.	Соблюдать правила поведения в бассейне, личная гигиена.	17.02	
25	2	Обучение техники открытого поворота после кроля на груди.	Овладеть техникой открытого поворота после кроля на груди. Видеть и устранять ошибки.	24.02	
26	2	Техника поворота при плавании	Овладеть техникой открытого поворота при плавании	2.03	

		брассом.	брассом. Видеть и устранять ошибки.		
27	2	Техника поворота при плавании на спине.	Овладеть техникой поворота при плавании на спине. Видеть и устранять ошибки.	9.03	
28	2	Эстафета с открытым поворотом при плавании кролем на груди и спине, брассом.	Демонстрировать технику открытого поворота.	16.03	
29	2	Развитие выносливости кроль на груди 100м.	Демонстрировать выносливость во время плавания кролем на груди.	23.03	
30	2	Развитие выносливости брасс 100м.	Демонстрировать выносливость во время плавания брассом.	30.03	
31-32	4	Развитие скоростных качеств 4x25м. Эстафета с предметами.	Распределять силу во время плавания кролем на груди и спине, при выполнении скоростных упражнений.	6.04 13.04	
33-34	4	Комплексное плавание. Развитие гибкости, силы. Старты, повороты, скольжение. Игра «Ворота»	Отрабатывать технику плавания и устранять ошибки во время комплексного плавания. Демонстрировать в игре умение открывать глаза под водой.	20.04 27.04	
35-36	4	Соревнования и выполнение нормативов Всероссийского	Соблюдать правила соревнований, демонстрировать физическую	4.05 11.05	

		физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – III степени (возрастная группа 11-12 лет)	подготовку.		
Итого 72 часа					

Планируемые результаты изучения раздела (темы)

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
1	2
Раздел «Кроль»	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем. 24ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Брасс»	
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание. 12ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые

	качества.
Раздел «Старты»	
Техника выполнения старт с тумбочки. 10ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног во время старта, согласовывать движения рук и ног. Различать виды старта и демонстрировать их. Использовать понятия старта. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать и выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Повороты»	
Техника выполнения поворотов при разных видах плавания. 12ч.	Иметь представление о технике поворота при разных способах плавания. Объяснять правильность выполнения движений рук и ног во время поворота, согласовывать движения рук и ног во время выполнения поворота. Демонстрировать и исправлять допущенные ошибки. Показывать примеры правильного выполнения упражнений. Выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений и устранять ошибки. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Развитие гибкости, силы, выносливости»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Силовые и скоростно-силовые упражнения 8ч.	Выполнять различные способы прыжков в воду. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Игры на воде» и «Эстафета»	
Во время занятий.	Принимать активное участие в играх и эстафетах.

Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности. 4ч.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.
Раздел «Соревнования»	
Соревнования 4ч	Проверить свои результаты при сдаче нормативов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны овладеть/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны:

- контролировать в процессе занятий свое тело - положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

Основной ожидаемый результат - выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – 3-4 степени по плаванию.

Активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А. ПротченкоЮ.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физк

2000

- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.ЛяхМ.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;

Литература

Данную программу реализуют следующие учебники:

-Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г

-Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

-Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

-Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

- Учебники по физической культуре 5-6-7 кл,

- Спортивный серпантин (внеклассная работа) сценарии спортивных мероприятий, издательство «учитель»- 2007г.

Литература для детей:

Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003

Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.ПротченкоЮ.А.Семенов «Феникс» Москва 2001

