****

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Общая характеристика модуля «Плавание» |
| 2 | Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты изучения модуля «Плавание» |
| 3 | Содержание модуля «Плавание» |
| 4 | Тематическое планирование модуля «Плавание» |
| 5 | Поурочное планирование модуля «Плавание» |
| 6 | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности |
| 7 | Литература и интернет-ресурсы |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Цель Модуля - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

*Задачи Модуля:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

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

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

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

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

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

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

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

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

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально- технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 2-х часовой недельной нагрузкой.

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

1. право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
2. право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

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

Место модуля «Плавание» в учебном плане: Модуль реализуетсяся на уроках физической культуры в 1 – 4-х классах в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 42 часа в 1-х классах, 42 часа во 2-4 классах, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура».

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу первого этапа составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и

имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ.**

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

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

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике,

самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

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

**Планируемые личностные результаты:**

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

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

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

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

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

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

**Планируемые предметные результаты:**

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

формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

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

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

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

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

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

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

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

**Раздел 1. Знания о плавании**

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

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

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

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

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

**Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

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

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

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

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

**Раздел 3. Физическое совершенствование**

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

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

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

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

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

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота

«маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название разделов и тем программы | Количество часов | | Электронные (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Всего | Контро  льные работы |  |
| **Раздел 1 Знания о плавании** | | | | |
| 1.1. | Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) - электронный учебник  «Плавание» |
| 1.2. | Виды плавания (спортивное  плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 1.3 | Стили плавания | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4 | Простейшие правила проведения соревнований по плаванию. | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 1.5 | Игры и развлечения на воде |  |  |  |
| 1.6 | Словарь терминов и  определений по плаванию. | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 1.7 | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья,  закаливанияорганизма человека и развития физических качеств. | 2 |  | [http://plavanieinfo.ru](http://plavanieinfo.ru/-)  [/-](http://plavanieinfo.ru/-) всё о плавании и  влияние на здоро вье |
| 1.8 | Режим дня при занятиях плаванием.  Правила личной гигиены во время занятий плаванием. | 2 |  | [http://plavanieinfo.ru](http://plavanieinfo.ru/)  [/](http://plavanieinfo.ru/) - всё о плавании и влияние на здоро вье |
| 1.9 | Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в  плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на  открытых водоемах. Форма  одежды для занятий плаванием. | 2 |  | [http://plavanieinfo.ru](http://plavanieinfo.ru/)  /- всё о плавании и влияние на здоро вье |
| **Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности** | | | | |
| 2.1 | Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической  нагрузкой. | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2.2 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.  Режим дня юного пловца. | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2.3 | Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.  Правила использования спортивного инвентаря для  занятий плаванием. | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2.4 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих,  специальных и имитационных | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | упражнений для занятий  плаванием. |  |  | [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2.5 | Организация и проведение  подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул | 2 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2.6 | Тестирование уровня физической  подготовленности в плавании. | 2 |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | | | |
| 3.1 | Общеразвивающие,  специальные и имитационные упражнения на суше | 12 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 3.2 | Упражнения на развитие  физических качеств, характерных для плавания | 24 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 3.3 | Подготовительные упражнения дляосвоения с водой:  упражнения для ознакомления с плотностью исопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и  открывание глаз вводе; всплывания и лежания наводе;  выдохи в воду; скольжения. | 20 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 3.4 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;  игры сюжетного характера; командные игры.  Игры:  На ознакомление плотностью и сопротивлением воды;  с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;  с всплыванием и лежанием на воде; | 8 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | с выдохами в воду; с прыжками в воду;  с мячом. Развлечения на воде. |  |  |  |
| 3.5 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): упражнения для изучения движений ногами;  упражнения для изучения согласования движений ногами идыхания;  упражнения для изучения движений руками;  упражнения для изучения согласования движений руками идыхания;  упражнения для изучения общего согласования движений | 34 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 3.6 | Старты и повороты  (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде):  упражнения для изучениястарта из воды; упражнения для  изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине,поворота «маятником» в брассе. | 4 |  | [https://sport.sfedu.ru/](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [smiming\_book\_onlin](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [e/modul\_web\_resurs.](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 3.7 | Тестовые упражнения по  физической подготовленности в плавании; Участие в  соревновательнойдеятельности. |  | 2 |  |

# Тематическое планирование

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название темы** | **Цифровые(электронные) образовательные результаты** | **Планируемые сроки** | **Реализуемые сроки** |
| 1-2 | Инструктаж по ТБ. Экскурсия в спортзал и бассейн. Знакомство с правилами посещения бассейна. | https://sport.sfedu.ru/smiming\_b ook\_online/modul\_web\_resurs.h tml |  |  |
| 3-4 | Что такое «Плавание». Подвижная игра «Второй лишний». |  |  |  |
| 5-6 | Плавание – часть физической культуры. Знакомство и играми: «Караси и щуки», «Пятнашки». |  |  |  |
| 7-8 | Плавание – один из водных видов спорта. Игры: «Караси и щуки», «Пятнашки». |  |  |  |
| 9-10 | Значение плавания в жизнедеятельности школьника. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры по выбору. |  |  |  |
| 11-12 | Построение. Зарядка. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Игра. |  |  |  |
| 13-14 | Построение в шеренгу, в колонну. Разминка. Специальные упражнения. Игра. | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 15-16 | Гигиена плавания и купания. Имитация движений ног при плавании кролем. Игра. |  |  |  |
| 17-18 | Разминка. Специальные упражнения для рук. Игра «Пятнашки». |  |  |  |
| 19-20 | Разминка. Специальные упражнения для ног. Игра «Пятнашки». |  |  |  |
| 21-22 | Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. |  |  |  |
| 23-24 | Зарядка, ходьба разными видами, приседание, специальные упражнения, игра. | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 25-26 | Ходьба, бег. Особенности работы рук и ног в воде. Игра. |  |  |  |
| 27-28 | Разминка. Иры «Паровозик», «Цапля и лягушки». |  |  |  |
| 29-30 | Разминка. Специальные и дыхательные упражнения. Игра «Второй лишний». |  |  |  |
| 31-31 | Разминка, вход в воду. Упражнения для освоения с водой. Вспомогательные средства для занятий плаванием. |  |  |  |
| 33-34 | Разминка, вход в воду. Упражнения для освоения с водой. | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 35-36 | Разминка. Приседания с упражнением на задержку дыхания. Упражнение «Дуем на воду». |  |  |  |
| 37-38 | Разминка. Приседания с упражнением на задержку дыхания. Упражнение «Дуем на воду». |  |  |  |
| 39-40 | Специальные упражнения. Выполняем «Поплавок». Игра «Щука, утка». |  |  |  |
| 41-42 | Специальные упражнения. Выполняем «Поплавок». Игры в воде: «Насос» |  |  |  |
| 43-44 | Разминка. Выдох в воду. Упражнение «Медуза». Вспомогательные средства для занятий плаванием | коллекция видео уроки плавание  для начинающих |  |  |
| 45-46 | Разминка. Выдох в воду. Упражнение «Медуза». Игра «Щука, утка». |  |  |  |
| 47-48 | Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”. |  |  |  |
| 49-50 | Дыхательные упражнения в воде. Упражнения с погружением и всплыванием. Игра «Щука, утка». |  |  |  |
| 51-52 | Упражнение «Звездочка», дыхательные упражнения, игра «Сколько пальцев?» |  |  |  |
| 53-54 | Выполнение упражнения «Звездочка» на спине, игра «Сколько пальцев?» |  |  |  |
| 55-56 | Упражнения для освоения горизонтального положения тела в воде. |  |  |  |
| 57-58 | Упражнения для освоения горизонтального положения тела в воде. |  |  |  |
| 59-60 | Упражнения для освоения скольжения. «Стрелка». Игра «Водолазы». |  |  |  |
| 61-62 | Эстафеты со скольжением. Игры с элементами скольжения. Игра «Перевертыши» с мячом |  |  |  |
| 63-64 | Упражнения для обучения технике движений руками. Игра «Лодочки». |  |  |  |
| 65-66 | Упражнения для освоения скольжения. «Стрелка». Игра «Насос». |  |  |  |

# Тематическое планирование

## 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/**  **п** | | **Название темы** | | **Цифровые (электронные) образовательные**  **результаты** | **Планируе мые сроки** | | **Реализуемые сроки** | |
|  | | *Знания о плавании (6 часа)* | | | | | | |
| 1-2 | | Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. | | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_b](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [ook\_online/modul\_web\_resurs.h](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [tml](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |  | |  | |
| 3-4 | | Виды плавания (спортивное  плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | |  | |  | |
| 5-6 | | Стили плавания. | |  | |  | |
|  | | Физическое совершенствование (14часов) | | | | | | |
| 7-8 | | Общеразвивающие, специальные и имитационные  упражнения на суше. | | коллекция видео уроки плавание для начинающих |  | |  | |
| 9-10 | | Упражнения на развитие  физических качеств (гибкости), характерных для плавания | |  |  | |  | |
| 11-12 | | | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением  воды |  | |  | |  | |
| 13-14 | | | Погружения в воду с головой, подныривания и открывание  глаз в воде | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) | |  | |  | |
| 15-16 | | | Подготовительные упражнения  для освоения с водой: всплывания и лежания на воде |  | |  | |  | |
| 17-18 | | | Подготовительные упражнения  для освоения с водой: выдохи в воду | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) | |  | |  | |
| 19-20 | | | Подготовительные упражнения для освоения с водой:  скольжения |  | |  | |  | |
| 21-22 | | | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением  воды |  | |  | |  | |
| 23-24 | | | Игры: с всплыванием и лежанием на воде | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)  [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) | |  | |  | |
| 25-26 | | | Игры: с выдохами в воду |  | |  | |  | |
|  | | | *Способы физкультурной (двигательной) деятельности (6 часа)* | | | | | | |
| 27-28 | | | Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической  нагрузкой. | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_boo](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [k\_online/modul\_web\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) | |  | |  | |
| 29-30 | | | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.  Режим дня юного пловца. | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_boo](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [k\_online/modul\_web\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) | |  | |  | |
| 31-32 | | | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий  плаванием. |  | |  | |  | |
|  | | | *Физическое совершенствование (42 час)* | | | | | | |
| 33-34 | | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше |  | |  | |  | |
| 35-36 | | | Упражнения на развитие  физических качеств (силы), характерных для плавания |  | |  | |  | |
| 37-38 | | | Общеразвивающие, специальные  и имитационные упражнения для |  | |  | |  | |
|  | начального обучения технике  спортивных способов плавания | | |  |  | | |  | |
| 39-40 | Упражнения для изучения  движений ногами | | | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)  [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) |  | | |  | |
| 41-42 | Упражнения для изучения  движений ногами | | |  |  | | |  | |
| 43-44 | Упражнения для изучения  согласования движений ногами и дыхания | | | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) |  | | |  | |
| 45-46 | Упражнения для изучения  движений руками | | | [http://plavaem.info/prikladnoe\_p](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)  [lavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) |  | | |  | |
| 47-48 | Упражнения для изучения  движений руками | | |  |  | | |  | |
| 49-50 | Упражнения для изучения согласования движений руками  и дыхания | | | коллекция видео уроки плавание для начинающих |  | | |  | |
| 51-52 | Упражнения для изучения  общего согласования движений | | |  |  | | |  | |
| 53-54 | Упражнения на развитие  физических качеств (ловкости), характерных для плавания | | |  |  | | |  | |
| 55-56 | Изучение техники плавания | | | [https://sport.sfedu.ru/smiming\_boo](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [k\_online/modul\_web\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |  | | |  | |
| 57-58 | Изучение техники плавания | | |  |  | | |  | |
| 59-60 | Техника плавания - дельфин | | | <http://swim-video.ru/> |  | | |  | |
| 61-62 | Техника плавания - дельфин | | |  |  | | |  | |
| 63-64 | Тестовые упражнения по  физической подготовленности в плавании | | |  |  | | |  | |
| 65-66 | Подвижные игры с элементами  плавания и развлечения на воде | | | <http://swim-video.ru/> |  | | |  | |
| 67-68 | Подвижные игры с элементами  плавания и развлечения на воде | | |  |  | | |  | |

***3 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/ п** | **Название темы** | | **Цифровые (электронные)** | **Планируе мые сроки** | | **Реализуемые сроки** | | |
|  | |  | **образовательные**  **результаты** | |  | |  |
|  | | *Знания о плавании (6 часа)* | | | | | |
| 1-2 | | Словарь терминов и определений по  плаванию. | [https://sport.sfedu.ru/smi](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [ming\_book\_online/mod](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [ul\_web\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) | |  | |  |
| 3-4 | | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития  физических качеств. |  | |  |
| 5-6 | | Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном  бассейне (в душе, раздевалке, на воде). |  | |  |
|  | | *Физическое совершенствование (20часов)* | | | | | |
| 7-8 | | Общеразвивающие,  специальные и имитационные упражне- ния на суше |  | |  | |  |
| 9-10 | | Упражнения на развитие физических  качеств (выносливости), характерных для плавания |  | |  | |  |
| 11-12 | | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике  спортивных способов плавания |  | |  | |  |
| 13-14 | | Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и дыха-  ния | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 15-16 | | Упражнения для изучения движений руками, упражнения для изучения согласования движений руками и дыха-  ния |  | |  | |  |
| 17-18 | | Изучение техники плавания | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 19-20 | | Брасс | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 21-22 | | Брасс |  | |  | |  |
| 23-24 | | Подвижные игры с элементами  плавания и развлечения на воде |  | |  | |  |
| 25-26 | | Подвижные игры с элементами  плавания и развлечения на воде |  | |  | |  |
|  | | *Способы физкультурной (двигательной) деятельности (6 часа)* | | | | | |
| 27-28 | | Правила использования спортивного  инвентаря для занятий плаванием. | [https://sport.sfedu.ru/smim](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [ing\_book\_online/modul\_w](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [eb\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) | |  | |  |
| 29-30 | | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для  занятий плаванием |  | |  |
| 31-32 | | Организация и проведение подвижных  игр с элементами плавания |  | |  |
|  | *Физическое совершенствование (36 часов)* | | | | | | |
| 33-34 | Упражнения на развитие физических качеств (скоростных способностей),  характерных для плавания | |  | |  | |  |
| 35-36 | Упражнения в воде с неподвижной опорой,  с подвижной опорой | |  | |  | |  |
| 37-38 | Изучение техники плавания | | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 39-40 | Кроль на спине | | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 41-42 | Кроль на спине | |  | |  | |  |
| 43-44 | Кроль на спине | |  | |  | |  |
| 45-46 | Подвижные игры с элементами  плавания и развлечения на воде | |  | |  | |  |
| 47-48 | Изучение техники плавания | | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 49-50 | Кроль на груди | | <http://swim-video.ru/> | |  | |  |
| 51-52 | Кроль на груди | |  | |  | |  |
| 53-54 | Повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде) | | [http://plavaem.info/prikla](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [dnoe\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) | |  | |  |
| 55-56 | Повороты (имитационные упражнения на  суше, упражнения в воде) | |  | |  | |  |
| 57-58 | Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на  спине | | [https://sport.sfedu.ru/smim](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [ing\_book\_online/modul\_w](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) [eb\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) | |  | |  |
| 59-60 | Упражнения для изучения открытого  плоского поворота в кроле на груди, на спине | |  | |  | |  |
| 61-62 | Комплексное плавание | |  | |  | |  |
| 63-64 | Комплексное плавание | |  | |  | |  |
| 65-66 | Тестовые упражнения по физической  подготовленности в плавании | |  | |  | |  |
| 67-68 | Урок - соревнование | |  | |  | |  |

## 4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Цифровые** | **Планируе** | **Реализуемые** | |
| **п/** |  | **(электронные)** | **мые сроки** | **сроки** | |
| **п** |  | **образовательны** |  |  | |
|  |  | **е результаты** |  |  | |
|  | *Знания о плавании (6 часа)* | | | | |
| 1-2 | Правила безопасного поведения при | [https://sport.sfedu.ru](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |  |  | |
|  | занятиях плаванием в плавательном бассейне | [/smiming\_book\_onli](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
|  | (в душе, раздевалке, на воде). | [ne/modul\_web\_resu](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)  [rs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html) |
| 2-4 | Режим дня при занятиях плаванием.  Правила личной гигиены во время занятий плаванием |  |  | |
| 5-6 | Основы прикладного плавания и его  значение. |  |  |  |
|  | *Физическое совершенствование (20 часов)* | | | |
| 7-8 | Общеразвивающие,  специальные и имитационные упражнения на суше |  |  |  |
| 9-10 | Упражнения на развитие физических качеств  (выносливости), характерных для плавания |  |  |  |
| 11-12 | Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования  движений ногами и дыхания |  |  |  |
| 13-14 | Упражнения для изучения движений руками, упражнения для изучения согласования  движений руками и дыхания | [http://swim-](http://swim-video.ru/) [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 15-16 | Спортивный способ плавания: дельфин | [http://plavaem.info](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)  [/prikladnoe\_plava](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [nie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) |  |  |
| 17-18 | Спортивный способ плавания: брасс | [http://plavaem.info](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)  [/prikladnoe\_plava](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) [nie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php) |  |  |
| 19-20 | Спортивный способ плавания: кроль на груди | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 21-22 | Спортивный способ плавания: кроль на спине | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 23-24 | Упражнения и игры для совершенствования  техники плавания |  |  |  |
| 25-26 | Плавание различными способами плавания в  полной координации |  |  |  |
| 27-28 | Упражнения для изучения стартового прыжка |  |  |  |
| 29-30 | Упражнения для изучения старта из воды |  |  |  |
| 31-32 | Поворот в кроле на груди | коллекция видео уроки плавание  для начинающих |  |  |
| 33-34 | Поворот в кроле на спине | коллекция видео уроки плавание  для начинающих |  |  |
| 35-36 | Поворот «маятником» в брассе | коллекция видео  уроки плавание для начинающих |  |  |
| 37-38 | Поворот кувырком вперед в кроле на груди и на спине. | коллекция видео  уроки плавание для начинающих |  |  |
| 39-40 | Упражнения на развитие физических качеств  (скоростных способностей), характерных для плавания |  |  |  |
| 41-42 | Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 43-44 | Учебные прыжки в воду из положения сидя  на бортике с упором рукой, ногами | [http://swim-](http://swim-video.ru/) [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 45-46 | Учебные прыжки в воду из упора присев |  |  |  |
| 47-48 | Подвижные игры с элементами плавания и  развлечения на воде |  |  |  |
| 49-50 | Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние. | [http://swim-](http://swim-video.ru/)  [video.ru/](http://swim-video.ru/) |  |  |
| 51-52 | Способы погружения при нырянии. |  |  |  |
| 53-54 | Плавание различными способами плавания в  полной координации. |  |  |  |
| 55-56 | Плавание различными способами плавания в  полной координации. |  |  |  |
| 57-58 | Упражнения на развитие физических качеств  (гибкости), характерных для плавания |  |  |  |
| 59-60 | Упражнения и игры для совершенствования  техники плавания |  |  |  |
| 61-62 | Упражнения и игры для совершенствования  техники плавания |  |  |  |
| 63-64 | Подвижные игры с элементами плавания и  развлечения на воде |  |  |  |
| 65-66 | Тестовые упражнения по физической  подготовленности в плавании |  |  |  |
| 67-68 | Урок - соревнование |  |  |  |

# УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Учебно-методическое обеспечение**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого изучения* (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является

общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях;

комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязано. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровье сберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

**Материально-технического обеспечение**

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Доска-калабашка
2. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие.
3. Термометр для воды
4. Термометр комнатный

**Список литературы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010 |
| 2. | Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»;  ООО «Издательство Астрель», 2002.160с. |
| 3. | Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016. |
| 4. | Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006. |
| 5. | Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва,  изд-во «Физкультура и спорт», 2006. |
| 6. | Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012 |
| 7. | Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II:  Учебник. – Одесса, 2006. |
| 8. | Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно игровых заданий.  Минск «высшая школа», 2011 |
| 9. | Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва,  изд-во «Советский спорт», 2004. |
| 10. | Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015. |
| 11. | Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для |

|  |  |
| --- | --- |
|  | детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009. |
| 12. | Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы.  – М., 2010 |
| 13. | Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008 |
| 14. | Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012. |
| 15. | Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014. |
| 16. | Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва,  изд-во «Астрель», 2003. |
| 17. | Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского  фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с |
| 18. | Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006. |
| 19. | Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт,  2001. — 400 с, ил. |
| 20. | Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет.,  М., Центр «Школьная книга», 2009. |
| 21. | Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006. |
| 22. | Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003. |
| 23. | Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014 |
| 24. | Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти:  Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с. |
| 25. | Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М.,2009. |

**Интернет-ресурсы:**

[**www.fina.org**](http://www.fina.org/)- официальный сайт Международной Федерации Плавания

[**www.len.eu**](http://www.len.eu/)- официальный сайт Европейской Лиги Плавания

[**www.russwimming.ru**](http://www.russwimming.ru/)- официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

[**http://swim-video.ru/**](http://swim-video.ru/)- видео по плаванию [**https://sport.sfedu.ru/smiming\_book\_online/modul\_web\_resurs.html**](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)- электронный учебник «Плавание» <http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php> - сайт о плавании

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

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

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

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

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.