

**Управление образования администрации города Тулы**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №2 имени Героя Советского Союза  
Олега Петровича Матвеева»  
(МБОУ ЦО № 2)**

<b>ПРИНЯТО</b> На заседании педагогического совета Протокол №1 от 30.08.2024г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор (МБОУ ЦО № 2 _____ Гольдарб О.Н. Приказ от 30.08.2024 г., № 474
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*«Вода – волшебный источник здоровья и радости»*

Направленность: спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 7 - 11 лет  
Срок реализации: 4 года (144 часа)

Составитель:  
Внукова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Тула, 2024

## Пояснительная записка

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 и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Программа разработана в соответствии с действующей нормативной правовой базой федерального, регионального и локального уровней:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных

правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

письмом министерства образования Тульской области от 27.03.2023 № 16-10/2754 о направлении методических рекомендаций «Пути повышения доступности дополнительного образования детей в системе образования региона»;

уставом и локальными актами МБОУ ЦО № 2.

**Новизна программы** заключается в том, что занятия по плаванию начинаются с 1-го класса.

**Отличительная особенность.** Отличительной особенностью программы является то, что школьный бассейн имеет нестандартные размеры (430 x 1100 x 140 см), поэтому в нём невозможно проводить тренировочный процесс, только обучение. За основу взята федеральная рабочая программа начального общего образования по физической культуре и рабочая программа В. И. Ляха.

**Практическая значимость.**

Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При плавании развиваются все группы мышц. Совершенствуются физические качества такие как, выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вода – волшебный источник здоровья и радости» предназначена для обучающихся 7-11 лет. На обучение по данной программе принимаются дети на принципах добровольности, без специального отбора, разной степени подготовленности, желающие заниматься по данной программе.

Группы комплектуются из расчёта до 10-14 человек (в зависимости от возраста и площади зеркала воды).

**Срок реализации:** 4 года обучения. Объем программы составляет в 1-ом классе 35 часов, во 2-4 классах 36 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы в полном объеме.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса – традиционная.

**Организационные формы обучения.** Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми с

использованием индивидуального подхода, который направлен на совершенствование практических навыков. Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирует повышенную работоспособность обучающихся и позволяет развить умение эффективно взаимодействовать в группе.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 учебному часу (один учебный час равен 45 минутам)

Программа предполагает возможность коррекции количества часов на изучение отдельных тем.

**Цель программы:** 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 программы:**

##### **научить:**

- основам техники плавания кролем на груди, на спине и брассом;
- безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды, в критических ситуациях;

##### **привить:**

- стремление к укреплению физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

##### **сформировать:**

- жизненно важный навык плавания и умение применять его в различных условиях;
- общее представление о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- культуру движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

##### **развить:**

- положительную мотивацию и устойчивый интерес к занятиям плаванием, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

##### **воспитать:**

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

#### **Планируемые результаты и способы их проверки**

##### **Предметные результаты:**

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- технике плавания кролем на груди, на спине и брассом;
- технике выполнения старта и поворотов;
- безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- знать правила соревнований по плаванию;
- владеть навыками погружения и ныряния в длину и глубину

У обучающихся будут **сформированы:**

- умения концентрировать внимание;
- умение добиваться результатов.

У обучающихся будут **развиты**

- потребность в саморазвитии и самостоятельности;
- привита аккуратность, дисциплинированность, целеустремленность.

### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся **научатся:**

- управлять своим телом в водной среде;

У обучающихся будут **сформированы:**

- мотивация к занятиям плаванием,
- навыки здорового и безопасного образа жизни – развиты навыки самоконтроля и самостоятельности,
- навык общения в коллективе,

У учащихся будут **развиты:**

- гибкость, ловкость и координация движений,

Обучающимся будет **привит:**

- интерес к занятиям плаванием.

### **Личностные результаты:**

У обучающихся будут **воспитаны:**

- дисциплинированность;
- уверенность в себе;
- уважительное отношение друг к другу.

У обучающихся будет **сформировано:**

- стремление к достижению цели и умение ее реализовывать;
- стремление качественно выполнять работу.

### **Предметные результаты:**

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- выполнять подготовительные упражнения;
- скользить на груди и на спине;
- плыть изученными способами (кролем, на спине и брассом)
- выполнять «открытые» повороты,
- погружаться на дно и доставать предметы со дна,
- нырять в длину;
- знать правила и принимать участие в соревнованиях;

у обучающихся будут **сформированы:**

- умения концентрировать внимание;
- умение добиваться результатов.

у обучающихся будут **развиты**

- потребность в саморазвитии и самостоятельности;
- привита аккуратность, дисциплинированность, целеустремленность.

**Метапредметные результаты:**

Обучающиеся **научатся:**

- находить ошибки при выполнении заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;

У обучающихся будут **сформированы:**

- мотивация к занятиям плаванием;
- навыки здорового и безопасного образа жизни – развиты навыки самоконтроля и самостоятельности;
- навык общения в коллективе;

У учащихся будут **развиты:**

- гибкость, ловкость и координация движений;

Обучающимся будет **привито:**

- умение видеть красоту движений в плавании.

**Личностные результаты:**

у обучающихся будут **воспитаны:**

- дисциплинированность;
- уверенность в себе;
- уважительное отношение друг к другу;

У обучающихся будет **сформировано:**

- стремление к достижению цели и умение ее реализовывать;
- стремление качественно выполнять работу.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план, 1 класс (35 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Теория</b>	
1	Охрана труда на занятиях по плаванию. Гигиена занятий по плаванию. Свойства воды. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания кролем на спине.	Во время занятий
	<b>Практика</b>	
2	Упражнения по освоению с водой	10
3	Плавание кролем на груди на задержке дыхания	10
4	Плавание на спине, работая ногами	6

5	Контрольный урок	3
6	Игровое занятие	5
7	Итоговое занятие	1

### Учебный план, 2 класс (36 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на занятиях по плаванию. Гигиена занятий по плаванию. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Основы техники дыхания в кроле на груди. Основы техники плавания кролем на спине.	Во время занятий
<b>Практика</b>		
2	Плавание кролем на груди с дыханием в одну сторону	10
3	Плавание на спине, без выноса рук из воды	10
4	Погружение и доставание предметов со дна	4
5	Ныряние в длину	4
6	Контрольный урок	4
7	Игровое занятие	4

### Учебный план, 3 класс (36 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на занятиях по плаванию. Спортивные способы плавания (их краткая характеристика). Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания кролем на спине. Основы техники плавания дельфином. Основы техники плавания брасом. Влияние плавания на состояние здоровья человека.	Во время занятий
<b>Практика</b>		
2	Техника плавания кролем на груди	10
3	Техника плавания на спине	10
4	Техника движений ногами дельфином	4
5	Техника движений ногами брасом	4
6	Контрольный урок	4
7	Игровое занятие	4

### Учебный план, 4 класс (36 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов
	<b>Теория</b>	
1	Охрана труда на занятиях по плаванию. Основы техники плавания способом брасс. Поведение на воде в экстремальных ситуациях.	Во время занятий
	<b>Практика</b>	
2	Техника плавания брассом	20
3	Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания.	5
4	Нырание в длину, используя для продвижения под водой способ брасс	4
5	Контрольный урок	3
6	Игровое занятие	4

### Содержание учебного плана

#### 1 класс

Тема 1: Вводное занятие (1 час).

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на учебный год. Знакомство с предметом. Вводная беседа «Гигиена занятий по плаванию».

Практика: упражнения по освоению с водой.

Формы контроля: беседа, выполнение практических заданий.

Тема 2: Упражнения по освоению с водой (10 часов).

Теория: Свойства воды.

Практика: упражнения по освоению с водой: опускание лица в воду, задержка дыхания, «поплавок», «звёздочка», «медуза», скольжение на груди, плавание «по-собачьи».

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

Тема 3: Плавание кролем на груди на задержке дыхания (10 часов).

Теория: Основы техники плавания кролем.

Практика: разучивание техники движений ногами и руками кролем, согласование движений ногами и руками кролем.

Формы контроля: выполнение практических заданий

Тема 4: Плавание на спине, работая ногами (6 часов).

Теория: Основы техники плавания кролем.

Практика: разучивание техники движений ногами на спине.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: контрольный урок (3 часа).

Тема 6: игровые занятия (5 часов).

#### 2 класс



Тема 1: Вводное занятие (1 час).

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на учебный год. Знакомство с предметом. Вводная беседа «Гигиена занятий по плаванию».

Практика: упражнения по освоению с водой, плавание кролем на груди на задержке дыхания и на спине, работая ногами.

Формы контроля: беседа, выполнение практических заданий.

Тема 2: Плавание кролем на груди с дыханием в одну сторону (1/1) (10 часов).

Теория: Основы техники дыхания в кроле.

Практика: Разучивание техники дыхания в способе плавания кроль на груди, поворачивая голову в одну сторону.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

Тема 3: Плавание на спине без выноса рук из воды (10 часов).

Теория: Основы техники плавания на спине.

Практика: Разучивание техники движений рукми (без выноса из воды) и дыхания в способе плавания кроль на спине.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 4: Погружение и доставание предметов со дна (4 часа).

Теория: Правила безопасного поведения на открытых водоёмах.

Практика: разучивание техники погружения на дно.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: Нырание в длину (4 часа).

Теория: Правила безопасного поведения на открытых водоёмах.

Практика: разучивание техники погружения, отталкивания и продвижения под водой.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: контрольный урок (4 часа).

Тема 6: игровые занятия (4 часа).

### **3 класс**

Тема 1: Вводное занятие (1 час).

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на учебный год. Вводная беседа «Спортивные способы плавания. Их краткая характеристика».

Практика: плавание кролем на груди и на спине.

Формы контроля: беседа, выполнение практических заданий.

Тема 2: Плавание кролем на груди с дыханием в две стороны (3/3) (10 часов).

Теория: Влияние плавания на состояние здоровья человека.

Практика: Разучивание техники дыхания в способе плавания кроль на груди, поворачивая голову в две стороны.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

Тема 3: Плавание кролем на спине (10 часов).

Теория: Основы техники плавания на спине.

Практика: Разучивание техники движений руками и дыхания в способе плавания кроль на спине.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 4: Плавание дельфином, работая ногами (4 часа).

Теория: Основы техники плавания дельфином.

Практика: Разучивание техники движений ногами дельфином. Плаванием, работая ногами дельфином, на спине, на боку, на груди, в ластах, с доской и без.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: Плавание брассом, работая ногами (4 часа).

Теория: Основы техники плавания брассом.

Практика: Разучивание техники движений ногами брассом. Плавание, работая ногами брассом, на спине и на груди, с доской и без.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: контрольный урок (4 часа).

Тема 6: игровые занятия (4 часа).

#### **4 класс**

Тема 1: Вводное занятие (1 час).

Теория: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на учебный год. Вводная беседа «Поведение на воде в экстремальных ситуациях».

Практика: Плавание кролем на груди и на спине.

Формы контроля: беседа, выполнение практических заданий.

Тема 2: Плавание брассом (20 часов).

Теория: Основы техники плавания способом брасс.

Практика: Разучивание техники движений руками, ногами и дыхания в способе плавания брасс. Согласование движений руками и ногами с дыханием в плавании брассом.

Формы контроля: опрос, выполнение практических заданий.

Тема 3: Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания (4 часа).

Теория: Основы техники выполнения поворотов в плавании.

Практика: Разучивание техники «открытых» поворотов в плавании кролем на груди и на спине, брассом. Плаванием брассом, кролем на груди и на спине в полной координации с выполнением поворотов.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 4: Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс (4 часа). (4 часа).

Теория: Основы техники ныряния в длину.

Практика: Разучивание техники погружения, отталкивания и продвижения под водой, используя способ брасс.

Формы контроля: выполнение практических заданий.

Тема 5: контрольный урок (3 часа).

Тема 6: игровые занятия (4 часа).

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

Календарный учебный график (приложение № 1).

Учебно-воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование

по специальности естественнонаучной направленности и высшее образование по специальности «Образование и педагогические науки». Педагог осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для формирования и развития интеллектуальных способностей, удовлетворению потребностей в творческом, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 г. № 652н.

Занятия по программе ведутся в школьном бассейне, соответствующем действующей нормативно-правовой базе, оснащенном необходимым оборудованием.

### **Материальные затраты на оборудование помещения**

№ п/п	Наименование	Количество в шт.
1	Доски для плавания	15
2	Резиновые мячи	8
3	Ласты	5
4	Лопатки	5

## Формы аттестации/контроля

*Входная диагностика* проводится в начале года обучения с целью определения уровня подготовленности обучающихся: беседа, педагогическое наблюдение.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года в различных формах с целью определения уровня подготовки обучающихся: опрос, педагогическое наблюдение.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе каждого учебного занятия.

Формы контроля определяются с учетом контингента обучающихся, уровня их развития.

Цель текущего контроля успеваемости обучающихся – установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений на каждом этапе занятия по темам и разделам дополнительной общеразвивающей программы.

Средства текущего контроля определяются педагогом дополнительного образования с учётом контингента обучающихся, уровня их обучения, содержания учебного материала, используемых образовательных технологий и предусматривают: беседу, педагогическое наблюдение, фронтальный опрос, выполнение контрольных упражнений.

*Оценка эффективности занятий:*

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

*Итоговая аттестация*, завершающая освоение дополнительной общеразвивающей программы «Вода – волшебный источник здоровья и радости», проводится в соответствии с локальным актом МБОУ ЦО № 2.

Отчёт по проделанной работе проходит в форме открытых занятий и соревнований, победители и призёры награждаются грамотами Центра образования.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

### 1 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Скольжение на груди, м	5	4	3
Плавание кролем на задержке	10	8	5

дыхания, м			
Плавание на спине, работая ногами, м	10	8	5

### 2 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем, м	12	10	8
Плавание на спине, без выноса рук из воды, м	12	10	8
Погружение и нахождение предметов на дне, шт.	5	3	1
Нырание в длину, м	5	4	3

### 3 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем, м	25	20	15
Плавание на спине, м	25	20	15
Плавание дельфином, работая ногами, м	12	10	8
Плавание брассом, работая ногами, м	12	10	8

### 4 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем 25м, с	35	40	45
Плавание брассом, м	25	20	15
Нырание в длину, используя способ брасс, м	12	10	8

## Методическое обеспечение

Специфика обучения плаванию связана с систематической физической, психологической нагрузкой и положением тела в водной среде. Детям необходимо осмысливать указания педагога, запоминать упражнения и отрабатывать различные движения.

Для получения высокого результата обучения эффективны следующие методы, в основе которых лежит способ *организации занятий*:

### **Словесные:**

- беседа в виде вопросов и ответов,
- описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении,
- объяснение отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу,
- рассказ применяется, преимущественно, при организации игр,
- команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения,
- подсчёт применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений,
- методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

### **Наглядно-демонстрационные:**

- показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию,
- зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений,
- негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически,
- учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить,
- жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию.

### **Практические методы:**

- метод упражнений. Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям, с учетом величины физической нагрузки,
- разучивание по частям (облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество),
- целостный метод разучивания (применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания),

– игровой метод – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию,

– соревновательный метод (в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса).

Весь процесс обучения строиться на сознательном усвоении навыков. На занятиях используются **принципы доступности** и учета возрастных особенностей обучающихся; **принципы сознательности и активности**; **принцип наглядности** (использование музыкального оформления занятия, обязательный показ педагога при изучении основ техники плавания, использование видеоматериалов по плаванию); **принцип систематичности и последовательности**; **принцип свободы выбора** (в любом обучающем действии, где только возможно, предоставлять обучающемуся свободу выбора с одним важным условием – право выбора всегда уравновешивается осознанной ответственностью за свой выбор); **принцип открытости** (использование в обучении открытых задач: не только давать знания, но и показывать их границы, сталкивать воспитанника с проблемами, решения которых лежат за пределами изучаемого курса); **принцип идеальности** (максимально использовать возможности, знания, интересы самих обучающихся с целью повышения результативности и уменьшения затрат в процессе обучения. Чем выше больше активность, самоорганизация детей, тем выше идеальность обучающего действия); **принцип вариативности** (педагог должен иметь отчетливое представление об индивидуальной траектории жизнедеятельности и развития каждого ребенка и на их основе более детально и обосновано планировать индивидуальную работу с каждым обучающимся); **принцип творческой активности** (необходимость проектирования и создания условий для проявления и развития креативных способностей обучающихся, стимулирование у них желания стать субъектами индивидуального и коллективного жизнетворчества); **принцип рефлексивности** (формирование у детей умений и навыков самоанализа и самооценки, потребности в рефлексии событий).

**Для успешной реализации программы используются следующие педагогические технологии:**

**здоровьесберегающие технологии** (обеспечивают каждому обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, формируют у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, учат использовать полученные знания в повседневной жизни);

**технология развивающего обучения** (главной является не столько приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических характеристик ребенка (способностей, интересов и др.);

**технология личностно-ориентированного обучения** (цель технологии: максимальное развитие познавательных способностей обучающегося на

основе использования имеющейся у него жизнедеятельности, а не формирование заранее заданных);

**информационные технологии** (применение на учебных занятиях видео пособий, используя которые обучающиеся могут самостоятельно разобрать и выучить некоторые элементы техники плавания; использование компьютерных технологий для рекламы, обучения и общения);

**игровые технологии** (сочетают реализацию нескольких функций: развлекательной (создание благоприятной атмосферы), коммуникативной (объединяет коллектив обучающихся), релаксационной (снятие эмоционального напряжения), обучающей (развитие умений и навыков);

**педагогика сотрудничества (по Ш.А. Амонашвили)** (направлена на развитие личности обучающихся, развитие творческих способностей и индивидуальности ребенка, представляет собой сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию. Основные педагогические приемы: понимание, поддержка, совместная деятельность, совместное добывание знаний);

**коммуникативные технологии** (направлены на развитие умения слушать и слышать, толерантности, умения воспринимать мнение других и т.д.);

**технология КТД** (направлена на организацию взаимодействия педагога и воспитанников, при которой они, являясь субъектами педагогического процесса, вместе планируют, организуют и осуществляют, анализируют и рефлексуют совместную творческую деятельность);

**проектная технология** (направлена на развитие нестандартного мышления, навыков создания творческих продуктов и представления их).

### Учебно-методический комплекс

Учебные занятия проводятся как в традиционной форме, так и в нетрадиционной форме.

Типология традиционных учебных занятий:

- вводное занятие
- формирование умений и навыков
- повторительно-обобщающее занятие
- контрольное занятие

Типология нетрадиционных учебных занятий:

- занятие-игра
- занятие-соревнование

### Список электронных образовательных ресурсов

1. [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4\\_klassy-1.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/09/frp-fizkultura-1-4_klassy-1.pdf)
2. <https://fgosreestr.ru/uploads/files/47db3496358e18c6c35bf00a908ba379.pdf>



3. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/10/22/plavanie-i-ego-vliyanie-na-detskiy-organizm>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Для педагога:*

1. Федеральная рабочая программа начального общего образования по физической культуре (для 1–4 классов образовательных организаций), 2023 год.
2. Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре (для 1–4 классов образовательных организаций), 2021 год.
3. В.И. Лях «Физическая культура, 1 – 4 классы», Москва «Просвещение», 2023 год.
4. Д.В. Мальцев «Состязательная игровая методика начального обучения навыкам плавания детей младшего школьного возраста», Санкт-Петербург «Физкультура и спорт», 2021 год.

Приложение № 2

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (1 класс)

П.№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Экскурсия по бассейну. Гигиена занятий по плаванию. Перемещения в воде у опоры. Умывания. Опускание лица в воду. Движения ногами кролем у опоры. Игра «Дождик».	МБОУ ЦО №2 бассейн	беседа выполнение практических заданий
2.				групповая	1	Перемещения в воде у опоры. Умывания. Опускание лица в воду. Задержка дыхания. «Поплавок», «звёздочка» у опоры. Движения ногами кролем у опоры. Скольжение на груди. Игра «Фонтан».		выполнение практических заданий
3.				групповая	1	Перемещения в воде у опоры. Умывания.		выполнение

						Опускание лица в воду. Задержка дыхания. «Поплавок», «звёздочка» у опоры. Движения ногами кролем у опоры. Скольжение на груди. Игра «Фонтан».		практических заданий
4.			групповая	1	Лежание на воде («звёздочка») у опоры с опущенным в воду лицом. Дыхательные упражнения: задержка дыхания и «выдохи» в воду. Движения ногами кролем у опоры. Скольжение на груди. Плавание кролем на груди, работая ногами с доской в руках. «Звёздочка» на спине у опоры.		выполнение практических заданий	
5.			групповая	1	Скольжение на груди, скольжение с движениями ногами. Дыхательные упражнения. «Звёздочка» на спине у опоры. Плавание кролем на груди, работая ногами с доской в руках. Игра «Быстрые стрелы».		выполнение практических заданий	
6.	Октябрь		групповая	1	Скольжение на груди, скольжение с движениями ногами. Дыхательные упражнения. «Звёздочка» на груди и на спине у опоры и без. Плавание кролем на груди, работая ногами с доской в руках. Игра «Фонтан».		выполнение практических заданий	
7.			групповая	1	<b>Теория: «Названия упражнений по освоению с водой».</b> <b>Контрольный урок:</b> оценка умения скользить на груди. Подвижные игры: «Дождик»,		беседа выполнение контрольных упражнений	

						«Фонтан», «Караси и карпы».		
8.			групповая	1		Движения руками «пособачьи». Плавание пособачьи с опущенным в воду лицом. Плавание на спине с доской, работая ногами. Игра «Быстрые стрелы»		выполнение практических заданий
9.			групповая	1		<b>Игровое занятие.</b> Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
10.			групповая	1		Движения руками «пособачьи». Плавание пособачьи с опущенным в воду лицом. Плавание на спине с доской, работая ногами. Игра «Быстрые стрелы».		выполнение практических заданий
11.	Ноябрь		групповая	1		Скольжение на груди и на спине с доской и без. Плавание кролем и на спине, работая ногами, с плавательной доской в руках. Плавание пособачьи, держа лицо над водой..		выполнение практических заданий
12.			групповая	1		Скольжение на груди и на спине с доской и без. Плавание кролем и на спине, работая ногами, с плавательной доской в руках. Плавание пособачьи, держа лицо над водой.		выполнение практических заданий
13.			групповая	1		<b>Контрольный урок:</b> «плавание пособачьи» . Подвижные игры: «Караси и карпы», «Пятнашки» и развлечения.		выполнение контрольных упражнений
14.	Декабрь		групповая	1		Скольжение на груди – совершенствование. Движение руками кролем – разучивание (на суше, в ходьбе, в скольжении). Игра «Рыбаки и рыбки».		выполнение практических заданий
15.			групповая	1		Скольжение на груди –		выполнение

						совершенствование. Движение руками кролем – разучивание (на суше, в ходьбе, в скольжении). Игра «Рыбаки и рыбки».		е практическ их заданий
16.			групповая	1		<b>Игровое занятие.</b> Подвижные игры и развлечения.		выполнени е практическ их заданий
17.			групповая	1		<b>Теория «Основы техники плавания кролем».</b> Движения руками кролем – закрепление. Игра «Караси и карпы».		выполнени е практическ их заданий
18.	Январь		групповая	1		Движения руками кролем – закрепление. Плавание кролем на груди, работая ногами. Игра «Караси и карпы».		опрос выполнени е практическ их заданий
19.			групповая	1		Движение руками кролем – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами кролем на груди – разучивание. Игра «Быстрые стрелы».		выполнени е практическ их заданий
20.			групповая	1		Движение руками кролем – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами кролем на груди – разучивание. Игра «Быстрые стрелы».		беседа
21.	Февраль		групповая	1		Движение руками кролем – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами кролем на груди – закрепление. Игра «Кто быстрее?».		выполнени е практическ их заданий
22.			групповая	1		Движение руками кролем – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами кролем на груди – закрепление. Игра		выполнени е практическ их заданий

						«Кто быстрее?».	
23.			групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
24.	март		групповая	1	Согласование техники движений руками и ногами кролем на груди – совершенствование. Плавание кролем на задержке дыхания Игра «караси и карпы».		выполнение практических заданий
25.			групповая	1	Скольжение на груди и на спине – совершенствование. Плавание кролем на задержке дыхания. Эстафеты с досками.		выполнение практических заданий
26.			групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> умение плыть кролем на задержке дыхания.		выполнение контрольных упражнений
27.			групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
28.		Апрель		групповая	1	«Звёздочка на спине» с доской и без. Скольжение на спине с доской и без. Движение ногами на спине у опоры. Скольжение на спине с движениями ногами – разучивание. Плавание на спине с доской. Игра «Кто быстрее?».	
29.			групповая	1	«Звёздочка на спине» с доской и без. Скольжение на спине с доской и без. Движение ногами на спине у опоры. Скольжение на спине с движениями ногами – разучивание. Плавание на спине с доской. Игра «Кто быстрее?».		выполнение практических заданий
30.			групповая	1	Скольжение на спине –		выполнение

						совершенствование. Скольжение на спине с движениями ногами – закрепление. Плавание на спине с доской. Плавание кролем на задержке дыхания. Игра «Фонтан».		е практическ их заданий
31.				групповая	1	Скольжение на спине – совершенствование. Скольжение на спине с движениями ногами – закрепление. Плавание на спине с доской. Плавание кролем на задержке дыхания. Игра «Фонтан».		выполнени е практическ их заданий
32.				групповая	1	Скольжение на спине с движениями ногами – совершенствование. Плавание на спине, руки вытянуты вдоль тела. Игра «Караси и карпы».		выполнени е практическ их заданий
33.				групповая	1	Скольжение на спине с движениями ногами – совершенствование. Плавание на спине, руки вытянуты вдоль тела. Игра «Караси и карпы».		выполнени е практическ их заданий
34.				групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> умение плыть на спине, работая ногами. Эстафеты с мячами.		выполнени е контрольн ых упражнени й
35.	Май			групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.		выполнени е практическ их заданий

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (2 класс)

П№	Ме сяц	Чис ло	Время провед ения	Форма занятия	Ча сы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентяб рь	4.	15.30- 16.00	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена занятий по	МБОУ ЦО №2 бассейн	беседа

						<p>плаванию. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами с доской и без.</p> <p>Подвижные игры и развлечения.</p>		
2.	Октябрь	11.	15.30-16.00	групповая	1	<p><b>Теория: «Краткая характеристика способа кроль».</b></p> <p>Техника скольжения на груди и на спине - совершенствование. Движения руками кролем – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Кувырки в воде.</p>		опрос выполнение практических заданий
3.		18.	15.30-16.00	групповая	1	<p>Техника скольжения на груди и на спине - совершенствование. Движения руками кролем – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Кувырки в воде.</p>		выполнение практических заданий
4.		25.	15.30-16.00	групповая	1	<p>Согласование техники движений руками и ногами кролем. Техника скольжения на спине – совершенствование. Погружения на дно, держась руками за лесенку.</p>		выполнение практических заданий
5.		2.	15.30-16.00	групповая	1	<p>Согласование техники движений руками и ногами кролем. Техника скольжения на спине – совершенствование. Погружения на дно, держась руками за лесенку.</p>		выполнение практических заданий
6.		9.	15.30-16.00	групповая	1	<p>Техника дыхания в кроле. Согласование движений руками кролем с дыханием. Игра «Быстрые стрелы».</p>		выполнение практических заданий
7.		16.	15.30-16.00	групповая	1	<p>Техника дыхания в кроле. Согласование движений руками кролем с дыханием. Игра «Быстрые стрелы».</p>		выполнение практических заданий

8.		23.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование движений руками и ногами кролем с дыханием. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Фонтан».		выполнение практических заданий
9.		30.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование движений руками и ногами кролем с дыханием. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Фонтан».		выполнение практических заданий
10.		6.	15.30-16.00.	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
11.	Ноябрь	13.	15.30-16.00	групповая	1	Выполнение упражнений в плавании кролем на груди. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Караси и карпы».		выполнение практических заданий
12.		20.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 12м. Эстафеты.		выполнение контрольных упражнений
13.		27.	15.30-16.00	групповая	1	Скольжение на груди и на спине с доской и без, с различным исходным положением рук. Погружения, держась руками за опору, пытаюсь достать до дна ногами. Погружения на дно, отталкиваясь руками от поручня.		выполнение практических заданий
14.	Декабрь	4.	15.30-16.00	групповая	1	Скольжение на спине. Плавание на спине, работая ногами, с доской в руках. Погружение на дно. Доставка предметов со дна (игра Камушки»).		выполнение практических заданий
15.		11.	15.30-16.00	групповая	1	Скольжение на спине. Плавание на спине, работая ногами, с доской в руках. Погружение на дно. Доставка предметов со дна (игра Камушки»).		выполнение практических заданий



16.		18.	15.30-16.00	групповая	1	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди. Плавание на спине, работая ногами, с доской и без. Погружение на дно за предметами. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
17.		25.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения погружаться на дно. Весёлые старты (эстафеты).		выполнение контрольных упражнений
18.	Январь	15.	15.30-16.00	групповая	1	<i>Игровое занятие.</i> Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
19.		22.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Названия упражнений по освоению с водой, способов плавания и предметов для обучения».</b> Техника скольжения на спине – совершенствование. Плавание на спине, работая ногами с доской и без. Игра «Караси и карпы».		выполнение практических заданий
20.		29.	15.30-16.00	групповая	1	Техника скольжения на спине – совершенствование. Плавание на спине, работая ногами с доской и без. Игра «Караси и карпы».		беседа
21.		Февраль	5.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различными исходным положением рук. Плавание кролем на груди в полной координации движений. Игра «Кто быстрее?»	
22.	12.		15.30-16.00	групповая	1	Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различными исходным положением рук. Плавание кролем на груди в полной		выполнение практических заданий

						координации движений. Игра «Кто быстрее?»		
23.		19.	15.30-16.00	групповая	1	Разучивание техники движений руками на спине, без выноса их из воды (на суше, у опоры, в скольжении. Игра «Камушки».		опрос
24.		26.	15.30-16.00	групповая	1	Разучивание техники движений руками на спине, без выноса их из воды (на суше, у опоры, в скольжении. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
25.	Март	4.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники движений руками (без выноса из воды) с движениями ногами в плавании на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с нижней ступеньки.		выполнение практических заданий
26.		11.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники движений руками (без выноса из воды) с движениями ногами в плавании на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с нижней ступеньки.		выполнение практических заданий
27.		18.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Элементы синхронного плавания. Погружение под воду и нахождение предметов на дне.		выполнение практических заданий
28.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
29.		Апрель	1.	15.30-16.00	групповая	1	Выполнение упражнений для совершенствования	

						техники плавания на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с бортика.		
30.		8.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть к на спине 12м (без выноса рук из воды). Эстафеты.		выполнение практических заданий
31.		15.	15.30-16.00	групповая	1	Техника движений ногами брассом – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Плавание брассом, работая ногами (на спине, на груди) с доской в руках. Плавание кролем на спине – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
32.		22.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание брассом, работая ногами (на спине, на груди) с доской и без - закрепление. Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
33.		29.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание брассом, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине с ускорением. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
34.		6.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание брассом, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине с ускорением. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
35.		13.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть брассом, работая ногами 12м. Подвижные игры и развлечения.		выполнение контрольных упражнений

36.	Май	20.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.		выполнение практических заданий
-----	-----	-----	-------------	-----------	---	--	--	---------------------------------

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
(3 класс)**

П№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.	15.30-16.00	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена занятий по плаванию. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами с доской и без. Подвижные игры и развлечения.	МБОУ ЦО №2 бассейн	беседа
2.		11.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Спортивные способы плавания, их краткая характеристика».</b> Разучивание техники дыхания в способе кроль поворотом головы в сторону. Соединение техники дыхания с движениями ногами кролем. Кувырки в воде вперёд и назад.		опрос выполнение практических заданий
3.		18.	15.30-16.00	групповая	1	Разучивание техники дыхания в способе кроль поворотом головы в сторону. Соединение техники дыхания с движениями ногами кролем. Кувырки в воде вперёд и назад.		выполнение практических заданий
4.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями руками кролем. Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
5.		Октябрь	2.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями	

						руками кролем. Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. Игра «Камушки».		заданий
6.		9.	15.30- 16.00	групповая	1	Согласование техники движений руками и ногами кролем с дыханием. Кроль на задержке дыхания. Изучение техники «открытого» поворота в кроле. Ныряние через обруч.		выполнение практических заданий
7.		16.	15.30- 16.00	групповая	1	Согласование техники движений руками и ногами кролем с дыханием. Кроль на задержке дыхания. Изучение техники «открытого» поворота в кроле. Ныряние через обруч.		выполнение практических заданий
8.		23.	15.30- 16.00	групповая	1	Плавание кролем в полной координации движений - закрепление. Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. «Открытый» поворот в кроле – совершенствование. Стойки на руках.		выполнение практических заданий
9.		30.	15.30- 16.00	групповая	1	Плавание кролем в полной координации движений - закрепление. Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различным исходным положением рук. «Открытый» поворот в кроле – совершенствование. Стойки на руках.		выполнение практических заданий
10.		6.	15.30- 16.00.	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
11.	Но яб	13.	15.30- 16.00	групповая	1	Кроль на груди - совершенствование.		выполнение практических

					Плавание на спине, работая ногами - совершенствование. Ныряние в длину.		заданий
12.	20.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 25м. Эстафеты.		выполнение контрольных упражнений
13.	27.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Влияние плавания на состояние здоровья человека».</b> Техника гребковых движений руками на спине – разучивание. Плавание на спине, работая ногами с различным исходным положением рук. Кувырки в воде.		выполнение практических заданий
14.	4.	15.30-16.00	групповая	1	Техника гребковых движений руками на спине – закрепление. Согласование движений руками и ногами на спине – разучивание. Плавание кролем в полной координации с ускорением. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
15.	11.	15.30-16.00	групповая	1	Техника гребковых движений руками на спине – совершенствование. Согласование движений руками и ногами на спине – закрепление. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки»		выполнение практических заданий
16.	18.	15.30-16.00	групповая	1	Техника дыхания в плавании на спине – разучивание. Согласование движений руками и ногами на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Ныряние в длину.		выполнение практических заданий
17.	25.	15.30-	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Игра		выполнение

			16.00			«Водное поло» - мальчики, элементы синхронного плавания – девочки.		контрольных упражнений
18.	Январь	15.	15.30-16.00	групповая	1	Техника дыхания в плавании на спине – закрепление. Согласование движений руками и ногами на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
19.		22.	15.30-16.00	групповая	1	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – разучивание. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди с ускорением. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
20.		29.	15.30-16.00	групповая	1	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – закрепление. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди – совершенствование. Стойки на руках.		беседа
21.	Февраль	5.	15.30-16.00	групповая	1	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – закрепление. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди – совершенствование. Стойки на руках.		выполнение практических заданий
22.		12.	15.30-16.00	групповая	1	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди с ускорением. Прыжки с бортика		выполнение практических заданий

23.		19.	15.30-16.00	групповая	1	Техника «открытого» поворота в плавании на спине – совершенствование. Плавание на спине в полной координации движений. Плавание кролем на груди с ускорением. Прыжки с бортика		выполнение практических заданий
24.		26.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть кролем на груди 25м. Подвижные игры и развлечения.		выполнение контрольных упражнений
25.	март	4.	15.30-16.00	групповая	1	Техника движений ногами дельфином – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Плавание дельфином, работая ногами (на спине, на боку, на груди) с доской в руках. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
26.		11.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание дельфином, работая ногами (на спине, на боку, на груди) с доской и без - закрепление. Плавание на спине – совершенствование. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
27.		18.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровое занятие.</b> Игра «Водное поло» - мальчики, элементы синхронного плавания – девочки.		выполнение практических заданий
28.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине с ускорением. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
29.		Апрель	1.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание дельфином, работая ногами – совершенствование. Плавание кролем на груди и на спине –	



					совершенствование.		
30.	8.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть дельфином, работая ногами 12м. Подвижные игры и развлечения.		выполнение контрольных упражнений
31.	15.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Правила безопасности при купании в открытых водоёмах».</b> Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 15 минут). Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – разучивание.		выполнение практических заданий опрос
32.	22.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние через обруч, между ног партнёра.		выполнение практических заданий
33.	29.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние через обруч, между ног партнёра.		выполнение практических заданий
34.	6.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание брассом – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – совершенствование. Спады в воду.		выполнение практических заданий
35.	13.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения нырять в длину, используя для продвижения под водой способ брасс бм.		выполнение контрольных упражнений

36.	Май	20.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.		выполнение практических заданий
-----	-----	-----	-------------	-----------	---	---	--	---------------------------------

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
(4 класс)**

П№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Часы	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	4.	15.30-16.00	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Техника движений ногами брассом (на суше, у опоры, в скольжении) – разучивание. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Подвижные игры и развлечения.	МБОУ ЦО №2 бассейн	беседа выполнение практических заданий
2.		11.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Основы техники плавания способом брасс».</b> Техника движений ногами брассом – закрепление. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Кроль на груди – совершенствование. Кувырки в воде вперёд и назад.		опрос выполнение практических заданий
3.		18.	15.30-16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – разучивание. Техника движений ногами брассом – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
4.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – разучивание. Техника движений ногами брассом –		выполнение практических заданий

						совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Игра «Камушки».		
5.	Октябрь	2.	15.30- 16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
6.		9.	15.30- 16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.		выполнение практических заданий
7.		16.	15.30- 16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами брассом – закрепление. Раздельный брасс. Плавание дельфином, работая ногами. Ныряние в длину.		выполнение практических заданий
8.		23.	15.30- 16.00	групповая	1	Техника движений руками брассом – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами брассом – закрепление. Раздельный брасс. Плавание дельфином, работая ногами. Ныряние в длину.		выполнение практических заданий
9.		30.	15.30- 16.00	групповая	1	<b>Игровой день.</b> Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий

10.		6.	15.30-16.00.	групповая	1	Согласование техники движений руками и ногами брассом – совершенствование. Техника дыхания в способе брасс – разучивание. Плавание брассом на задержке дыхания. «Пляжный брасс». Спады в воду с лесенки.		выполнение практических заданий
11.	Ноябрь	13.	15.30-16.00	групповая	1	Техника дыхания в способе брасс – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
12.		20.	15.30-16.00	групповая	1	Техника дыхания в способе брасс – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
13.		27.	15.30-16.00	групповая	1	Техника дыхания в способе брасс – совершенствование. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – закрепление. Спады в воду с лесенки.		выполнение практических заданий
14.		Декабрь	4.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – совершенствование. Плавание брассом, работая руками. Согласование техники дыхания с движениями руками брассом – разучивание. Ныряние в длину.	
15.	11.		15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями		выполнение практических

						руками брассом – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.		заданий
16.		18.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Поведение на воде в экстремальной ситуации». Игровой день.</b> Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» – мальчики.		опрос выполнение практических заданий
17.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – закрепление. Плавание брассом в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.		выполнение практических заданий
18.	Январь	15.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – закрепление. Плавание брассом в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.		выполнение практических заданий
19.		22.	15.30-16.00	групповая	1	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – совершенствование. Техника «открытого» поворота в способе брасс – разучивание. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
20.		29.	15.30-16.00	групповая	1	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания брассом. Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – закрепление.		беседа

						Плавание, работая ногами дельфином. Ныряние в длину.		
21.	Февраль	5.	15.30-16.00	групповая	1	Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением. Спады в воду.		выполнение практических заданий
22.		12.	15.30-16.00	групповая	1	Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением. Спады в воду.		выполнение практических заданий
23.		19.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть брассом 25м. Эстафеты с мячами.		выполнение практических заданий
24.		26.	15.30-16.00	групповая	1	Кроль на груди – совершенствование. Поворот «маятником» в кроле – разучивание. Игра «Камушки».		выполнение контрольных упражнений
25.	март	4.	15.30-16.00	групповая	1	Поворот «маятником» в кроле – закрепление. Плавание брассом – совершенствование. Плавание кролем с ускорением. Стойки на руках.		выполнение практических заданий
26.		11.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения.		выполнение практических заданий
27.		18.	15.30-16.00	групповая	1	Поворот «маятником» в кроле – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Плавание на спине с ускорением. Спады в воду.		выполнение практических заданий
28.		25.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем и на спине с ускорением. Плавание брассом –		выполнение практических заданий

						совершенствование. Выполнение «открытых» поворотов в брассе и на спине – совершенствование. Игра «Камушки».		
29.	Апрель	1.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем и на спине с ускорением. Плавание брассом – совершенствование. Выполнение «открытых» поворотов в брассе и на спине – совершенствование. Игра «Камушки».		выполнение практических заданий
30.		8.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения выполнять повороты в плавании кролем, на спине и брассом. Подвижные игры и развлечения.		выполнение контрольных упражнений
31.		15.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Теория: «Правила безопасности при купании в открытых водоёмах».</b> Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 15 минут). Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – разучивание.		выполнение практических заданий опрос
32.		22.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние через обруч, между ног партнёра.		выполнение практических заданий
33.		29.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние		выполнение практических заданий

						через обруч, между ног партнёра.		
34.		6.	15.30-16.00	групповая	1	Плавание брассом – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – совершенствование. Спады в воду.		выполнение практических заданий
35.		13.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения нырять в длину, используя для продвижения под водой способ брасс бм.		выполнение контрольных упражнений
36.	<b>Май</b>	20.	15.30-16.00	групповая	1	<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.		выполнение практических заданий