

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Астраханской области**

**Управление образования администрации муниципального образования "Город  
Астрахань"**

**МБОУ г. Астрахани "СОШ № 12"**

РАССМОТРЕНО

Рук. МО учителей НОО

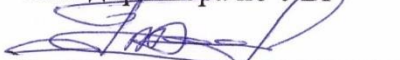


Решетникова С.Н.

Протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Белицкая М.А.

Протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Воробьева Т.Н.

Приказ № 02-21/к1/108 от  
«31» 08 2023 г.



**Рабочая программа  
занятий ДПОУ  
«Группа здоровья»  
для обучающихся  
начального общего образования  
на 2023 – 2024 учебный год**

Астрахань, 2023 год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа ДПОУ «Группа здоровья» для обучающихся начального общего образования составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральной образовательной программой начального общего образования (утверждена Приказом Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования").

**Цель программы:** формирование у детей основ здорового образа жизни; расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности; удовлетворение потребностей детей в занятиях избранным видом спорта; формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности, сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
3. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 6–10 лет;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
5. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
6. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

## Планируемые результаты освоения программы ДПОУ «Группа здоровья»

*В результате освоения программы должны*

**Знать:**

- о профилактике заболеваемости и травматизма в спорте;
- о влиянии занятий спортом на организм;
- об истории плавания в России и за рубежом;
- о гигиенических принципах спортивно – оздоровительных занятий;
- названия плавательных упражнений;
- способов плавания и предметов для обучения;
- влияние плавания на состояние здоровья.

**Уметь:**

- строить свои взаимоотношения в спортивном коллективе;
- организовывать свой режим дня;
- проплыть вольным стилем 25 метров;
- владеть: двумя любыми видами плавания.

**Владеть:**

- базовыми приемами технической подготовки в соответствии с программными требованиями.

**Демонстрировать:**

- уровень общей и специальной физической подготовленности в соответствии с программными требованиями.

Методики выявления достижения результатов: проверочные задания; опрос; педагогическое наблюдение; тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания.

**Результаты освоения**

Базовым результатом в начальной школе является освоение детьми основ физкультурной деятельности. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

*Универсальными компетенциями являются:*

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

| Наименование разделов и тем                                    | Количество часов |            |            |            |
|----------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|
|                                                                | 1<br>класс       | 2<br>класс | 3<br>класс | 4<br>класс |
| 1. Знания о плавании                                           | 1                | 1          | 1          | 1          |
| 2. Способы плавательной деятельности                           | 2                | 2          | 3          | 2          |
| 3. Закаливание, гигиена пловца                                 | 1                | 1          | 1          | 1          |
| <b>Итого:</b>                                                  | <b>4</b>         | <b>4</b>   | <b>5</b>   | <b>4</b>   |
| Раздел 1. Вхождение в воду                                     |                  |            |            |            |
| 1.1. По трапу бассейна                                         | 2                | 2          | 0          | 0          |
| 1.2. Соскоком вниз ногами с бортика                            | 2                | 2          | 1          | 1          |
| <b>Итого по разделу:</b>                                       | <b>4</b>         | <b>4</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   |
| Раздел 2. Передвижение по дну бассейна                         |                  |            | 0          | 0          |
| 2.1. Ходьба                                                    | 5                | 3          | 0          | 0          |
| 2.2. Бег                                                       | 5                | 3          | 0          | 0          |
| 2.3. Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук           | 3                | 1          | 1          | 1          |
| <b>Итого по разделу:</b>                                       | <b>13</b>        | <b>7</b>   | <b>1</b>   | <b>1</b>   |
| Раздел 3. Упражнения на всплытие и лёжа на груди               |                  |            |            |            |
| 3.1. "Поплавок"                                                | 2                | 2          | 1          | 0          |
| 3.2. "Звезда"                                                  | 2                | 2          | 1          | 0          |
| 3.3. "Медуза"                                                  | 2                | 2          | 1          | 0          |
| 3.4. "Стрела"                                                  | 4                | 6          | 1          | 1          |
| <b>Итого по разделу</b>                                        | <b>10</b>        | <b>12</b>  | <b>4</b>   | <b>1</b>   |
| Раздел 4. Кроль на груди                                       |                  |            |            |            |
| 4.1. Движения руками                                           | 5                | 10         | 7          | 10         |
| 4.2. Движения ногами                                           | 10               | 10         | 8          | 10         |
| 4.3. Согласование движений руками и дыхания – дыхания.         | 3                | 4          | 10         | 10         |
| <b>Итого по разделу:</b>                                       | <b>18</b>        | <b>24</b>  | <b>25</b>  | <b>30</b>  |
| Раздел 5. Кроль на спине:                                      |                  |            |            |            |
| 5.1. Скольжение руки вдоль туловища                            | 5                | 5          | 3          | 3          |
| 5.2. С подключением работы ногами и гребка одной рукой         | 5                | 5          | 5          | 3          |
| 5.3. С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками | 2                | 1          | 5          | 3          |
| 5.4. С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой    | 5                | 4          | 5          | 3          |
| <b>Итого по разделу</b>                                        | <b>17</b>        | <b>15</b>  | <b>18</b>  | <b>12</b>  |
| Раздел 6. Плавание стилем Брасс                                | 0                |            | 5          | 6          |
| <b>Итого по разделу</b>                                        | <b>0</b>         | <b>0</b>   | <b>5</b>   | <b>6</b>   |
| <b>Всего:</b>                                                  | <b>66</b>        | <b>68</b>  | <b>68</b>  | <b>68</b>  |

### *1 год обучения*

#### *Знания о плавании*

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

#### *Способы плавательной деятельности*

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

#### *Физическое совершенствование*

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдох в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

#### *Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения Обязательного минимума содержания курса дети 1 года обучения должны: *иметь представление:*

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

*уметь:*

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

-демонстрировать уровень плавательной подготовленности

| Контрольные упражнения                                             | Уровень     |                      |             |
|--------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------------|
|                                                                    | высокий     | средний              | низкий      |
| Вход в воду                                                        | Спад в воду | Прыжком, ногами вниз | По лестнице |
| Проплыwanie дистанции на руках с досочкой между колен (м)          | 10          | 5                    | 3           |
| Проплыwanie дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м) | 10          | 5                    | 3           |
| Проплыwanie дистанции облегчённым способом (м)                     | 10          | 5                    | 3           |

## 2 год обучения

### Знания о плавании

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### Способы плавательной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

### Физическое совершенствование

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание.

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания должны:

*иметь представление:*

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

*уметь:*

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

### Таблица №2

| Контрольные упражнения                                             | Уровень              |                 |                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------|
|                                                                    | высокий              | средний         | низкий             |
| Спад в воду из положения сидя                                      | Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| Проплыwanie дистанции на руках с досточкой между колен (м)         | 12,5                 | 10              |                    |
| Проплыwanie дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м) | 12,5                 |                 |                    |
| Проплыwanie дистанции облегчённым способом (м)                     |                      |                 |                    |

## 3-4 год обучения

### Знания о плавании

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

#### *Способы плавательной деятельности*

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

#### *Физическое совершенствование*

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

#### *Требования к качеству освоения программного материала*

В результате освоения Обязательного минимума содержания должны:

*знать и иметь представление:*

-о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

*уметь:*

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

-демонстрировать уровень плавательной подготовленности

#### *Таблица №3*

| Контрольные упражнения                                             | Уровень              |                 |                    |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------|--------------------|
|                                                                    | высокий              | средний         | низкий             |
| Стартовый прыжок                                                   | Уверенно, без ошибок | Без фазы полёта | Прыжок ногами вниз |
| Проплывание дистанции избранным способом (м)                       | 25                   | 12,5            | 10                 |
| Владение стилями плавания (из 4)                                   | 4                    | 2               | 1                  |
| Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м) | 50                   | 25              | 12,5               |

## **Календарно - тематическое планирование с описанием основных видов деятельности кружка ДПОУ «Группа здоровья»**

*1 год обучения. 66 часов*

| №  | Тема занятия                                                                       | Кол-во часов | Описание основных видов деятельности                                                                                                                | Дата |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. | Оздоровительное, спортивное значение плавания и влияние его на организм            | 2            | О положительном влиянии плавания на организм, его состояние. Плавание – это залог профессиональных навыков.                                         |      |
| 2. | Методика закаливания                                                               | 2            | Закаливание, достижение оптимального веса, стимуляция центральной нервной системы, дыхания, подвижность суставов, исправление нарушений осанки.     |      |
| 3. | Меры безопасности при проведении тренировки в бассейне                             | 2            | Инструктаж по технике безопасности в бассейне: на воде, у воды, в душе. Правила пользования оборудованием и дорожками.                              |      |
| 4. | Основы техники спортивного плавания. История развития плавания. Влияние конкретных | 6            | Использования плавания с древних времен. Открытие первых школ плавания для гражданских лиц. Влияние на технику плавания конкретных условий на воде, |      |

|     |                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     | условий на технику плавания. Равномерный метод плавания                                                                                     |    | психологической подготовки спортсмена и длина дистанции. Равномерный метод плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 5.  | Игры и развлечения в воде.                                                                                                                  | 6  | Игры на воде – хорошее средство активного отдыха. Виды игр на воде. Игры с использованием надувных кругов. Интенсивность физической нагрузки во время игры.                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 6.  | Техника спортивного плавания. Упражнения для начинающих. Вспомогательный курс для новичков с пенопластом. Упражнения на короткие дистанции. | 10 | Изучение движений тела, рук и ног при различных способах плавания. Одновременность и симметричность движений. Контроль за правильностью дыхания. Равновесие тела. Общая координация движений. Вспомогательный курс не умеющим плавать – упражнения с различными плавсредствами (круги, пенопластовые досточки). Начальное упражнение с опорой руками о бортик бассейна или лестницу. |  |
| 7.  | Техника плавания: «кроль» на спине и груди, «брасс» и «баттерфляй». Техника стартов.                                                        | 20 | Две разновидности стартов: с тумбочки и из воды. Исходная стойка. Подготовительные движения и отталкивание. Вхождение тела в воду. Плавательные движения. Знакомство с разными стилями плавания. Заплыв на короткие дистанции.                                                                                                                                                       |  |
| 8.  | Подготовка к соревнованиям. Проведение «Веселых стартов» и подвижных игр                                                                    | 8  | Подготовка групп к соревнованиям. Замеры индивидуальные. Выявление лучших стабильных результатов. «Веселые старты», подвижные игры: "Поезд в тоннеле", "Буксиры".                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 9.  | Обобщающий зачет.                                                                                                                           | 2  | Подведение итога года. Заплыв на технику и время.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| 10. | Эстафеты на суше                                                                                                                            | 8  | "Сильные и ловкие", ""Кто вперед!", "Преодолей препятствия", "Самые меткие!"                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|     | ИТОГО:                                                                                                                                      | 66 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

2 год обучения. 68 часов.

| №  | Тема занятия                                                                | Кол-во часов | Описание основных видов деятельности                                                                                                                                                                                          | Дата |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|    | Введение. Оздоровительное и спортивное значение плавания                    | 2            | Введение. Вес тела, его рост. Влияние тренировок на оздоровление организма. Пропаганда здорового образа жизни.                                                                                                                |      |
| 2. | Меры безопасности при проведении тренировки по плаванию                     | 2            | Изучение техники безопасности занятий плаванием: меры безопасности на воде, на бортике, у ванны бассейна, в душе. Правила пользования оборудованием и водой.                                                                  |      |
| 3. | Упражнения на развитие силы, силовой выносливости                           | 2            | Комплексы упражнений, направленных на развитие силы. Контроль над мышечной массой. Развитие силовой выносливости. Высокие темпы тренировок. Увеличение количества повторений упражнений. Комплекс для силовой выносливости.   |      |
| 4. | Упражнения на развитие быстроты, ловкости                                   | 2            | Запас скорости. Скорость на дистанции. Упражнения с отягощениями. Имитация гребка, стартового прыжка. Быстрота реакции. Координация движений, чередование напряжения и расслабления мышц. Упражнения на координацию движений. |      |
| 5. | Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов                      | 2            | Комплекс упражнений для подвижности суставов. Использование ласт. Влияние температур на гибкость. Введение в занятия элементов состязания, проявления лидерства.                                                              |      |
| 6. | Техника стартов. Изучение спортивных нормативов и положений к соревнованиям | 2            | Разновидности старта (старт с тумбочки и из воды). Исходное положение. Изучение положений и спортивных нормативов по плаванию. Соблюдение правил соревнований.                                                                |      |
| 7. | Прыжки в воду                                                               | 2            | Особенности прыжков в воду. Группы учебных прыжков.                                                                                                                                                                           |      |
| 8. | Основы техники прыжков в воду. Техника выполнения прыжка                    | 6            | Техника выполнения прыжка в воду. Соскок, спад, прыжок. Особенности выполнения некоторых                                                                                                                                      |      |

|     |                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                                                                 |    | спортивных прыжков. Фазы прыжка: стойка, толчок, полет в воздухе, вход в воду, движения в воде.                                                                                                                                                            |  |
| 9.  | Техника плавания способом «басс»                                                | 6  | Способ плавания «басс». Выполнение рабочих и дополнительных движений. Колебания туловища в вертикальной плоскости. Выполнение вдоха. Фаза подтягивания ног. Согласование движений рук и ног.                                                               |  |
| 10. | Техника плавания способом «кроль на груди»                                      | 6  | Способ плавания «кроль». Горизонтальное положение туловища. Гребковые движения руками (одновременность работы рук). Техника вдоха. Динамическое равновесие тела.                                                                                           |  |
| 11. | Техника плавания способом «кроль на спине». Поворот при данном способе плавания | 6  | Положение пловца – на спине. Сходные движения руками. Координация движения рук. Сочетание дыхания с движениями рук. Размах движений ног. Значение в создании силы тяги. Поворот. Касание стенки руками на уровне воды. Касание ступней. Регуляция дыхания. |  |
| 12. | Поворот при плавании стилем «басс»                                              | 6  | Техника поворота при способе «басс»-вытянутость вперед обеих рук, касание стенки бассейна одновременно, сохранение горизонтального положения тела, плеч, вдох, подтягивание ног, вращение, постановка ног, толчок, скольжение и выход из-под воды.         |  |
| 13. | Техника плавания способом «баттерфляй»                                          | 6  | Вытянутость туловища пловца. Особый цикл движений рук. Выдох через рот и нос. Одновременность и симметричность движения ног. Создание дополнительной подъемной силы.                                                                                       |  |
| 14. | Подготовка к соревнованиям                                                      | 8  | Подготовка групп к соревнованиям. Отработка пройденных способов плавания.                                                                                                                                                                                  |  |
| 15. | Участие в соревнованиях                                                         | 2  | Участие в соревнованиях по плаванию команд младшей возрастной категории.                                                                                                                                                                                   |  |
| 16. | Эстафеты на суше                                                                | 8  | "Вперёд к победе!", "Хотим стать ловкими", "Кто быстрее!", "Весёлые аттракционы".                                                                                                                                                                          |  |
|     | ИТОГО:                                                                          | 68 |                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

*3 год обучения. 68 часов.*

| №  | Тема занятия                                                                         | Кол-во часов | Описание основных видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1. | Теоретическое изучение методов проведения тренировок по плаванию                     | 2            | Повторение теоретических основ по технике спортивного плавания, с выделением рабочих и дополнительных движений                                                                                                                                                                              |      |
| 2. | Меры безопасности при проведении тренировок по плаванию                              | 2            | Проведение инструктажа по технике безопасности при тренировках по плаванию. Правила коллективных занятий                                                                                                                                                                                    |      |
| 3. | Прикладное плавание. Приемы спасения тонущих. Оказание помощи на воде.               | 4            | Значение прикладного плавания. Массовое обучение плаванию, как предупреждение несчастных случаев. Спасательные станции и посты. Плавсредства, оборудование, инвентарь и снаряжение для спасения                                                                                             |      |
| 4. | Оказание помощи с берега или с лодки                                                 | 2            | Первые действия при обнаружении человека, пострадавшего на воде. Действия спасателя при нахождении от тонущего в разной степени отдаленности. подручные спасательные средства.                                                                                                              |      |
| 5. | Оказание помощи человеку, провалившемуся под лед. Освобождение от захватов тонущего. | 4            | Первые действия при обнаружении человека, провалившегося под лед. Оценка ситуации. Действия при наличии толстого, тонкого льда, сильного и слабого течения. Поиск под водой (льдом). Освобождение от захватов тонущего.                                                                     |      |
| 6. | Способы транспортировки пострадавшего на воде. Помощь после извлечения из воды.      | 6            | Оценка состояния пострадавшего. Транспортировка на спине, на боку, на боку с захватом обеих рук. Транспортирование уставшего пловца. Освобождение дыхательных путей. Искусственное дыхание, способы «рот в рот» и «рот в нос». Непрямой массаж сердца. Оказание помощи в одиночку и вдвоем. |      |
| 7. | Плавание различными способами с применением переменного метода тренировки.           | 8            | Понятие переменного метода тренировок. Проплывание дистанции с переменной скоростью. Индивидуализация нагрузок. Скоростные отрезки – основным способом. А отрезки активного отдыха – дополнительным способом плавания.                                                                      |      |



|    |                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 8. | Плавание различными способами с применением повторного метода тренировки.                            | 8  | Понятие повторного метода. Проплывание отрезков или всей дистанции несколько раз подряд. Дистанции 25, 50, 100 и 200 метров. Равномерная скорость проплывания. Стабилизация техники плавания. Работа над ускорением для отработки финиша заплыва.                                                          |  |
| 9. | Плавание различными способами с применением интервального метода тренировки. Соревновательный метод. | 6  | Понятие интервального метода. Дистанция состоит из отрезков по 25, 50 и более метров, которые проплывает ребенок с заданной скоростью и совершенно одинаковым временем отдыха между ними. Увеличение дистанций и уменьшение интервалов отдыха между отрезками дистанции. Понятие соревновательного метода. |  |
| 10 | Игры на воде. Водное поло.                                                                           | 8  | Значение водных игр. Правила и техника игры в водное поло. Бросок мяча, бросок махом с ходу. Остановка летящего мяча, ведение мяча. Передача, остановка и ловля мяча. Тренировка в форме игры.                                                                                                             |  |
| 11 | Подготовка к соревнованиям                                                                           | 8  | Отработка техники плавания всеми изученными способами. Отработка стартов. Соблюдение правил соревнований.                                                                                                                                                                                                  |  |
| 12 | Участие в соревнованиях                                                                              | 2  | Участие в соревнованиях команд младшей возрастной категории на уровне города и района.                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 13 | Эстафеты на суше                                                                                     | 8  | "Весёлые старты", "Зов джунглей", "Пожарные на учении", "Мы - юные футболисты!".                                                                                                                                                                                                                           |  |
|    | ИТОГО                                                                                                | 68 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

4 год обучения. 68 часов.

| №   | Тема занятия                                                                                       | Кол-во часов | Описание основных видов деятельности                                                                                                                                                      |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1.  | Повторение техники безопасности при тренировках в бассейне.                                        | 2            | Инструктаж по технике безопасности при нахождении в бассейне. Правила основных «нельзя».                                                                                                  |  |
| 2.  | Система упражнений для закаливания.                                                                | 2            | Способы закаливания. Домашнее закаливание каждый день.                                                                                                                                    |  |
| 3.  | Ласты.                                                                                             | 2            | Методика плавания в ластах.                                                                                                                                                               |  |
| 4.  | Маски и трубки.                                                                                    | 2            | Правила применения и пользование маской и трубкой.                                                                                                                                        |  |
| 5.  | Совершенствование навыков по прикладному плаванию. Спасение утопающего.                            | 6            | Способы спасения утопающего. Действия спасателей. Отработка приемов транспортировки пострадавшего. Действия по спасению на льду и при сложных погодных условиях.                          |  |
| 6.  | Совершенствование навыков плавания равномерным методом. Постоянная скорость. Увеличение дистанций. | 6            | Тренировки равномерным методом плавания. Выработка постоянной скорости. Тренировки с увеличением дистанции и сокращением времени отдыха. Распределение сил на дистанции. Чувство времени. |  |
| 7.  | Эстафетное плавание равномерным методом                                                            | 2            | Эстафета для всей группы обучающихся на 50 метров равномерным методом плавания. Подготовка и проведение эстафеты.                                                                         |  |
| 8.  | Совершенствование навыков плавания переменным методом. Увеличение дистанций                        | 6            | Тренировки переменным методом плавания. Увеличение дистанции. Переменный метод – ведущий метод плавания (50 метров быстро, 50 метров медленно).                                           |  |
| 9.  | Эстафетное плавание в ластах.                                                                      | 4            | Тренировки плавания в ластах. Правильность применения. Выработка скорости при плавании в ластах. Ныряние. Эстафета по плаванию в ластах и транспортировка «пострадавшего».                |  |
| 10. | Совершенствование навыков плавания повторным методом. Отработка финиша.                            | 6            | Сущность повторного метода плавания. Совершенствование навыков. Стабилизация техники пловца. Проплывание дистанции на лучшее время в группе.                                              |  |
| 11. | Способы плавания с трубкой. Контроль над дыханием.                                                 | 4            | Подготовка к пользованию маской и трубкой. Правила пользования маской и трубкой. Плавание с помощью данных предметов. Контроль над дыханием. Парное плавание в маске.                     |  |

|       |                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                    |  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 12.   | Совершенствование навыков плавания интервальным методом. Развитие скоростной выносливости. Уменьшение интервалов отдыха. | 4  | Сущность интервального метода плавания. Развитие в интервалах скоростной выносливости. Определение и запоминание средней скорости. Плавание интервальное в ластах. |  |
| 13.   | Совершенствование навыков плавания соревновательным методом. Выработка тактических приемов преодоления дистанции.        | 4  | Сущность соревновательного метода. Повторение и отработка методики соревновательного метода плавания.                                                              |  |
| 14.   | Подготовка к соревнованиям. Плавание с утяжелителями. Плавание с макетом АК.                                             | 6  | Подготовка к плавательному многоборью.                                                                                                                             |  |
| 15.   | Участие в соревнованиях.                                                                                                 | 4  | Участие в указанных соревнованиях покомандно и в личном первенстве. Сдача нормативов на спортивный разряд.                                                         |  |
| 16.   | Эстафеты на суше                                                                                                         | 8  | "Большие гонки", "Страна спорта", "Играй - в игре умнее добывай!", "Дог - шоу - 2"                                                                                 |  |
| ИТОГО |                                                                                                                          | 68 |                                                                                                                                                                    |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Федеральная образовательная программа начального общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 372).
- Программа «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. Институт стратегии развития образования Российской Академии образования. /одобрена решением Федерального учебно – методического объединения по общему образованию. Москва. 2022 год.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://educont.ru/>