


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЭЛИСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛМЫЦКАЯ ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ЗАЯ-ПАНДИТЫ»

РАССМОТРЕНО
руководитель МО


Горбеева Э.В.
Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР


Немгирова Б.К.
от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «КЭГ»


Лиджиева Е.С.
Приказ № 11
от «30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Движение есть жизнь»
для обучающихся 5-9 классов

Элиста, 2024

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Движение есть жизнь» разработана в соответствии со статьями 7, 8, 9 Закона Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «КЭГ им. Зая-Пандиты» и обеспечена УМК для 5-9 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Здаевича.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Учитывая эти особенности, целью данной программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития ; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм на воде, посредством обще развивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости

– формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Задачами данного курса по плаванию является овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду. Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде.

- Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.
- Ознакомление с техникой движений ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди».
- Создать первоначальный двигательный стереотип умений и навыков в плавании способами «Кроль на спине» и «Кроль на груди».
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь).

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, разделе плавание.

всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Движение есть жизнь - плавание» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 170 часов. Срок реализации программы: 5 лет.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у гимназистов устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием,
- совершенствование изученных способов плавания, обучение плавания брассом;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теоретический раздел

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

Контрольные нормативы.

Самостоятельно выполнять разминку пловца на суше. Сдача контрольных нормативов. Оценить овладение навыком надежного и длительного плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания брасс.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
5	50м	25м	12м	50м	25м	12м
6	1,00	50м	25м	1,10	50м	25м
7	0,50	50м	25м	1,07	50м	25м
8	0,47	50м	25м	1,06	50м	25м
9	0,43	50м	25м	1,05	50м	25м

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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.

IV. Тематическое планирование 5 классы

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	8
	крюль на груди	16
	крюль на спине	4
	брасс	*
	баттерфляй	*
	старты	*
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	-
	Оказание первой медицинской помощи	*
	транспортировка утопающего	*
5.	Овладение организаторскими умениями	*
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Тематическое планирование 6 классы

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	*
	кроль на груди	8
	кроль на спине	11
	брасс	9
	баттерфляй	*
	старты	*
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	-
	Оказание первой медицинской помощи	*
	транспортировка утопающего	*
5.	Овладение организаторскими умениями	*
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Тематическое планирование 7 классы

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	*
	кроль на груди	7
	кроль на спине	11
	брасс	9
	баттерфляй	*
	старты	*
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	2
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	-
	Оказание первой медицинской помощи	*
	транспортировка утопающего	*
5.	Овладение организаторскими умениями	2
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Тематическое планирование 8 классы

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	12
	кроль на груди	4
	кроль на спине	4
	брасс	5
	баттерфляй	*
	старты	3
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	-
	Оказание первой медицинской помощи	*
	транспортировка утопающего	*
5.	Овладение организаторскими умениями	*
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Тематическое планирование 9 классы

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	3
	крюль на груди	4
	крюль на спине	4
	брасс	5
	баттерфляй	*
	старты	7
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	3
	Оказание первой медицинской помощи	*
	транспортировка утопающего	*
5.	Овладение организаторскими умениями	2
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование для 5 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, требований к занятиям с водой, в бассейне.	1
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ходьба и разновидности Игра «Цапля и лягушки»	1
3	Подготовительные упражнения для освоения с водой. Ходьба, бег, прыжки с различным положением рук, погружение. Игра «Цапля и лягушки»	1
4	Подготовительные упражнения для освоения с водой Ходьба, погружение, выдохи в воду. Игра	1
5	Специальные упражнения для освоения с водой. Подготовительные упражнения для освоения с водой, «поплавок». Подвижная игра	1
6	Специальные упражнения для освоения с водой Подготовительные упражнения для освоения с водой, «поплавок», «звезда». Подвижная игра	1
7	Специальные упражнения для освоения с водой Подготовительные упражнения для освоения с водой, «поплавок», «звезда», «лодочка». Подвижная игра	1
8	Контрольный урок. Выполнение упражнений: «поплавок», «звезда», «лодочка»	1
9	Техника работы ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Игра «торпеды».	1
10	Плавание с доской при помощи ног кролем на груди. Игра «торпеды».	1
11	Плавание при помощи ног кролем на груди. Игра «торпеды». Скольжение с доской с движением ног.	1
12	Согласование работы ног с дыханием. Спец. упражнения техника работы ног в сочетании с дыханием: у борта, с доской, без доски.	1
13	Согласование работы ног с дыханием. Спец. упражнения техника работы ног в сочетании с дыханием: у борта, с доской, без доски.	1
14	Работа ног кролем на груди: проплывание отрезка поперек малой ванны с доской, без доски - оценка выполнения упражнения	1
15	Техника работы рук. Имитация работы рук способом кроль на груди – на месте, в ходьбе по дну бассейна, с доской одной рукой.	1
16	Техника работы рук. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног	1
17	Техника работы рук. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног	1
18	Согласование работы рук и ног кролем на груди	1
19	Согласование работы рук и ног кролем на груди	1
20	Согласование работы рук, ног с дыханием. Стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног.	1
21	Согласование работы рук, ног с дыханием. Стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног.	1
22	Согласование работы рук, ног с дыханием	1
23	Согласование работы рук, ног с дыханием	1

24	Плавание кролем на груди способом в целом. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка.	1
25	Плавание кролем на груди способом в целом. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки.	1
26	Плавание кролем на груди способом в целом. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой. Плавание в полной координации	1
27	Плавание кролем на груди способом в целом.	1
28	Совершенствование техники кроль на груди. Игры на воде	1
29	Совершенствование техники кроль на груди, на спине. Эстафеты.	1
30	Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Игры.	1
31	Совершенствование техники кроль на груди. Совершенствование старта с тумбы.	1
32	Совершенствование старта с проплыванием до 50 метров. Эстафеты.	1
33	Проплывание до 50 метров двумя способами. Совершенствование ныряний на дно.	1
34	Подведение итогов года. Проплывание на скорость до 50 метров двумя способами.	1

Календарно - тематическое планирование для 6 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2	Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой	1
6	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
4	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
5	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
6	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
7	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
8	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м	1
9	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м	1
10	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
11	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1

12	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
13	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	1
14	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
15	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания.	1
16	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
17	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
18	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м	1
19	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м	1
20	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м.	1
21	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры).	1
22	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	1
23	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	1
24	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры).	1
25	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплавание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине.	1
26	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплавание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине	1
27	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплавание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине.	1
28	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
29	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися.	1
30	Плавание на выносливость. Повторное проплавание отрезков 50-100 м	1
31	Совершенствование плавания на выносливость. Повторное проплавание до 50-100 метров. Игры и эстафеты.	1
32	Совершенствование техники старта с тумбы с проплаванием до 50 м на скорость.	1
33	Совершенствование техники старта с проплаванием до 100 метров.	1
34	Подведение итогов за год. Игры.	1

Календарно-тематическое планирование для 7 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2	Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой	1
3	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
4	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
5	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
6	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
7	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
8	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м	1
9	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Проплавание отрезков 25-50 м	1
10	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
11	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
12	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры)	1
13	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
14	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
15	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
16	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
17	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания	1
18	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплавание отрезков 25-50 м	1
19	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплавание отрезков 25-50 м	1
20	Кроль на груди. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплавание отрезков 25-50 м	1
21	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры).	1
22	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	1

23	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры)	1
24	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры).	1
25	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине.	1
26	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине	1
27	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Повторное проплывание отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине.	1
28	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
29	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
30	Плавание на выносливость. Повторное проплывание отрезков 50-100 м	1
31	Совершенствование плавания брассом. Игры.	1
32	Совершенствование плавания брассом. Кроль на груди и спине на скорость до 100м.	1
33	Совершенствование старта с тумбы с проплыванием до 100м. Игры и эстафеты.	1
34	Подведение итогов учебного года. Свободное плавание.	1

Календарно-тематическое планирование для 8 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2	Повторение упражнений по освоению с водой	1
3	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
4	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
5	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
6	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
7	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплытие отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
8	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплытие отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
9	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты.	1

	Повторное проплытие отрезков 50-100 м (1-2 раза)	
10	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплытие отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
11	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанция (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
12	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
13	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
14	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
15	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
16	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
17	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
18	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
19	Игры и развлечения на воде	1
20	Игры и развлечения на воде	1
21	Игры и развлечения на воде	1
22	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1
23	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1
24	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1
25	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
26	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
27	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
28	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка)	1
29	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	1
30	Беседа «Водные виды спорта»	1
31	Проплывание отрезков 50-100 метров. Дистанционное плавание (до 400 м).	1
32	Проплывание отрезков 50-100 метров. Дистанционное плавание (до 400 м).	1
33	Прикладное плавание. Старты с тумбы.	1
34	Прикладное плавание. Старты с тумбы и воды. Эстафеты. 1	1

Календарно-тематическое планирование для 9 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2	Повторение упражнений по освоению с водой	1
3	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
4	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
5	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
6	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты	1
7	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплывание отрезков 50-100 м (3-4 раза)	1
8	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплывание отрезков 50-100 м (3-4 раза)	1
9	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплывание отрезков 50-100 м (3-4 раза)	1
10	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное проплывание отрезков 50-100 м (3-4 раза)	1
11	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
12	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
13	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
14	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
15	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
16	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
17	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
18	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки	1
19	Игры и развлечения на воде	1
20	Игры и развлечения на воде	1
21	Игры и развлечения на воде	1
22	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1
23	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1
24	Повторение проплывания отрезков (50-100 м) различными способами плавания	1

25	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
26	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
27	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание	1
28	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	1
29	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка)	1
30	Беседа «Водные виды спорта»	1
31	Повторение проплывания отрезков 50-100 метров различными видами.	1
32	Повторное проплавание отрезков 50-100 метров различными видами.	1
33	Дистанционное плавание до 400 метров. Старты с тумбы и воды. Эстафеты.	1
34	Дистанционное плавание до 400 метров. Старты с тумбы и воды. Эстафеты	1

V. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулипа 2006г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. _ М.:Физкультура и спорт, 1999 г.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.

Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.

Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.

Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.

Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А.

Семенов Ю.А. М., «Айрис пресс» - 2010 г.

Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Доска для плавания

Мячи резиновые

колобашки

ласты

Обруч пластиковый детский

Пояс для аквааэробики

Пояс спасательный