

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №10»**

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей начальных классов Руководитель _____/ Фищенко О.А./</p> <p>Протокол №1 от «28» августа 2024 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/Величко В. Г./</p> <p>«29» августа 2024 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Протокол заседания педагогического совета №1 от 30 августа 2024 г.</p> <p>Председатель педсовета _____/Коган Л. Г./</p> <p>Приказ № 117-ОД от «30» августа 2024 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Плавание»
для обучающихся 4 классов

г. Рославль, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для 1-4 классов разработана на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 31 мая 2021 г. №286 (с изменениями).
3. Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 N 372 (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229) (с изменениями).
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28.
6. СанПиНа 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N62296).
7. Учебного плана МБОУ «Средняя школа №10» г. Рославля на 2024-2025 учебный год.
8. УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.: Просвещение, 2019.-176 с.
9. Рабочей программы воспитания МБОУ «Средняя школа №10».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи курса:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных,

способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы.

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

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

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

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

При планировании занятий плаванием в рамках урока физической культуры, изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники плавания предполагается в объеме 34 часа в 4 классе, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на занятие по внеурочной деятельности «Плавание».

Содержание программы условно предполагает деление на три этапа обучения. Основу первого этапа (занятия 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На втором этапе (занятия 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов. Третий этап (занятия 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники

плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

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

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

Форма организации: секция.

Форма промежуточной аттестации: весёлые старты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

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

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

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

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

Планируемые личностные результаты:

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

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

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

плаванием.

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

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

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

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

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

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

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

- Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
- Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.
- Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.
- Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

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

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

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

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

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

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ПЛАВАНИЕ»

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Виды деятельности	Формы и виды контроля	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила личной гигиены. Совершенствование упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); совершенствование скольжений (на груди, на спине)	1	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне. <i>Соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде.	Текущий		
2	Виды плавания. Стили плавания. Совершенствование упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания); совершенствование скольжений (на груди, на спине, на боку); совершенствование навык дыхания в воде	1	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия. <i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия. <i>Уметь</i> держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на Грудь и на спине; правильно дышать, находясь в воде.	Текущий		

3-4	Термины и определения по плаванию. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. Изучение техники работы ног при плавании брассом	2	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию. <i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.	Текущий		
5-6	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Плавание кролем на груди с работой рук	2	<i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Уметь</i> плавать кролем на груди.	Текущий		
7	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Плавание на спине с работой рук	1	<i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Уметь</i> плавать на спине.	Текущий		
8	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	<i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе,	Текущий		

			уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.			
9-10	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для выполнения техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем (на груди и на спине); совершенствование техники согласования движений ногами	2	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше. <i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине и кролем на груди, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
11-12	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники движений руками в кроле на груди	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания кролем на груди, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
13-14	Совершенствование техники согласования движений ногами и руками с дыханием в кроле на груди.	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания кролем на груди в полной координации.	Текущий		
15-16	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. Плавание на спине в полной координации	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
17-18	Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше и в воде; совершенствование техники движений ногами в способе брасс	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
19-20	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации.	Текущий		

21-22	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
23-24	Совершенствование техники движений ногами в способе брасс в согласовании с дыханием; изучение техники движений руками в способе брасс на груди	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания брассом, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
25-26	Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине и кролем на груди, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
27-28	Плавание кролем на груди и кролем на спине в полной координации. Плавание брассом в полной координации. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	2	<i>Демонстрировать</i> технику плавания на спине, брассом и кролем на груди, в т.ч. в полной координации.	Текущий		
29-30	Эстафетное плавание. Техника передачи эстафеты в воде	2	Уметь правильно плыть и передавать эстафету.	Текущий		
31-32	<i>Промежуточная аттестация. Веселые старты.</i> Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для совершенствования старта из воды; упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе	2	Уметь правильно выполнять старты и повороты при плавании различными способами плавания.	Текущий		

33-34	Проплывание контрольных нормативов 50 м избранным способом. Участие в соревновательной деятельности	2	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплывать произвольным способом без остановки дистанцию 50 м.	Итоговый		
-------	---	---	---	----------	--	--

Формы учёта рабочей программы воспитания					
Базовые ценности как основа урока	Задача каждого урока	Пути осуществления	Результат		Методы, формы, виды деятельности
			создание/обеспечение условий для воспитания	формирование и развитие	
Человек Семья Отечество Культура Труд Здоровье	использование содержания учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических, экологических и других качеств личности, для воспитания правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского долга;	<ul style="list-style-type: none"> ✓ через содержание образования; ✓ через методы и формы обучения; ✓ через использование случайно возникших и специально созданных воспитывающих ситуаций; ✓ через личность учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ чувства гуманизма, коллективизма, уважения к старшим, ✓ взаимопомощи, отзывчивости, вежливости, ✓ ответственности, самостоятельности, критичности, коммуникабельности, трудолюбия, ✓ отрицательного отношения к вредным привычкам, ценности физического здоровья, ✓ положительного интереса к изучаемому предмету и к будущей профессии, ✓ сознательной дисциплины и норм поведения, ✓ творческого отношения к учебной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ мировоззренческих взглядов и мировоззрения; ✓ ценностного отношения к миру; ✓ осознания практической значимости того или иного открытия, ✓ осознания значимости научного открытия на пути цивилизации, ✓ знания базовых ценностей; ✓ способности к определению критериев оценки явлений действительности; ✓ умений сотрудничать в коллективе, проявляя гуманность, товарищество, доброту, деликатность, вежливость, дисциплинированность, ответственность, честность. ✓ умений общаться, 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ работа в группе, в парах, ✓ проекты, ✓ исследовательская деятельность, ✓ диспуты, акции, ✓ педагогические ситуации, ✓ игровая деятельность, ролевая игра, ✓ праздники, ✓ викторины, ✓ встречи с интересными людьми, ✓ выпуск периодической печати, ✓ работа со специально подобранными тематическими текстами воспитательной направленности, ✓ проецирование нравственных идей, жизненных ситуаций

	<p>наполнение коммуникации на уроке ценностно-ориентированным содержанием.</p>			<p>демонстрируя озабоченность неудачами товарищей, радость их успехами, культуру внутренних нравственных отношений.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ культуры учебного труда. ✓ способности и готовности к самосовершенствованию, умений формулировать и отстаивать собственную точку зрения, требовательность к себе, чувство собственного достоинства, аккуратность, добросовестность, ответственность, честность. ✓ ответственного отношения к учебному труду, собранности, усердия. ✓ активной гражданской позиции, патриотизма, законопослушания. ✓ интереса и потребности изучения предмета, самообразования. 	<p>на жизнь учащихся с учётом их возраста,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ творческие работы разных жанров, ✓ заочные экскурсии-погружения в историю развития науки, ✓ дидактический театр, ✓ этюды об учёных - знакомство с личностями учёных, ✓ включение в планирование урока Календаря памятных дат и праздников России и мира, ✓ специальные домашние задания.
--	--	--	--	--	--

Формы учёта рабочей программы воспитания					
Базовые ценности как основа урока	Задача каждого урока	Пути осуществления	Результат		Методы, формы, виды деятельности
			создание/обеспечение условий для воспитания	формирование и развитие	
<p>Человек Семья Отечество Культура Труд Здоровье</p>	<p>использование содержания учебного материала, методов обучения, форм организации познавательной деятельности в их взаимодействии для осуществления формирования и развития нравственных, трудовых, эстетических, патриотических, экологических и других качеств личности, для воспитания правильного отношения к общечеловеческим ценностям, высокого чувства гражданского</p>	<p>✓ через содержание образования; ✓ через методы и формы обучения; ✓ через использование случайно возникших и специально созданных воспитывающих ситуаций; ✓ через личность учителя.</p>	<p>✓ чувства гуманизма, коллективизма, уважения к старшим, ✓ взаимопомощи, отзывчивости, вежливости, ✓ ответственности, самостоятельности, критичности, коммуникабельности, трудолюбия, ✓ отрицательного отношения к вредным привычкам, ценности физического здоровья, ✓ положительного интереса к изучаемому предмету и к будущей профессии, ✓ сознательной дисциплины и норм поведения, ✓ творческого отношения к учебной деятельности</p>	<p>✓ мировоззренческих взглядов и мировоззрения; ✓ ценностного отношения к миру; ✓ осознания практической значимости того или иного открытия, осознания значимости научного открытия на пути цивилизации, ✓ знания базовых ценностей; ✓ способности к определению критериев оценки явлений действительности; ✓ умений сотрудничать в коллективе, проявляя гуманность, товарищество, доброту, деликатность, вежливость, дисциплинированность, ответственность, честность.</p>	<p>✓ работа в группе, в парах, ✓ проекты, ✓ исследовательская деятельность, ✓ диспуты, акции, ✓ педагогические ситуации, ✓ игровая деятельность, ролевая игра, ✓ праздники, ✓ викторины, ✓ встречи с интересными людьми, ✓ выпуск периодической печати, ✓ работа со специально подобранными тематическими текстами воспитательной направленности, ✓ проецирование нравственных идей,</p>

	<p>долга; наполнение коммуникации на уроке ценностно- ориентированным содержанием.</p>			<ul style="list-style-type: none"> ✓ умений общаться, демонстрируя озабоченность неудачами товарищей, радость их успехами, культуру внутренних нравственных отношений. ✓ культуры учебного труда. ✓ способности и готовности к самосовершенствованию, умений формулировать и отстаивать собственную точку зрения, требовательность к себе, чувство собственного достоинства, аккуратность, добросовестность, ответственность, честность. ✓ ответственного отношения к учебному труду, собранности, усердия. ✓ активной гражданской позиции, патриотизма, законопослушания. ✓ интереса и потребности изучения предмета, самообразования. 	<p>жизненных ситуаций на жизнь учащихся с учётом их возраста,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ творческие работы разных жанров, ✓ заочные экскурсии-погружения в историю развития науки, ✓ дидактический театр, ✓ этюды об учёных - знакомство с личностями учёных, ✓ включение в планирование урока Календаря памятных дат и праздников России и мира, ✓ специальные домашние задания.
--	--	--	--	---	---

