****

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу  внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Никитовская средняя общеобразовательная школа» имени А.С. Макаренко, для  1 – 4 классов.

**Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Плавание»**

**Главной целью** данной программы  является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Специфической целью** программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на     решение  следующих **задач:**

Формирование всесторонней   развитой личности, посредством приобщения

детей к здоровому   образу жизни.

развитие у учащихся двигательной активности для нормального

физического развития ;

приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и

воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;

приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в

экстремальных  ситуациях;

формирование умения использовать эти навыки.

владение 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 приобщение  к водной среде..

Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа  безопорных скольжений.

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.

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 так же прикладную значимость в плавание 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 на базе ФОКа «Олимпик».

**Материал курса представлен** в программе следующими содержательными линиями:

* Кроль на груди.
* Кроль на спине.
* Брасс.
* Батерфляй.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

* личностно-ориентированные: Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидульных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* культурно-ориентированные: знать об индивидуальных особенностях  физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* деятельностно-ориентированные :деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности ,умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

**Способы и средства:** технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

**В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:**

* самоконтроль
* взаимоконтроль
* итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**1 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся на  этапе  начального общего  образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

–  проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

–  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;

–  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,  эффективно  их исправлять;

**2 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся на  этапе  начального общего  образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Личностными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

–  проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;

–  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;

–  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований;

 –  в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,  эффективно  их исправлять;

–  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся на  этапе  начального общего  образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме   в  процессе общения  и  взаимодействия  со  сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

–  проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 – характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

–  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы  их улучшения;

–  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

–  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;

–  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  характеризовать физическую нагрузку по  показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;

–  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований;

 –  в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,  эффективно  их исправлять;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

–  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**4 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся на  этапе образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме   в  процессе общения  и  взаимодействия  со  сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

–  проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 –  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления;

–  общаться и  взаимодействовать со сверстниками на  принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

–  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

–  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;

–  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстни- кам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважи- тельно объяснять ошибки и способы  их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  организовывать и  проводить занятия  физической культурой с разной  целевой направленностью,  подбирать для   них   физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–  характеризовать физическую нагрузку по  показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;

–  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований;

–  подавать  строевые команды,  вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

–  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на  этапе образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для  достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме   в  процессе общения  и  взаимодействия  со  сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

–  проявлять  дисциплинированность,  трудолюбие и  упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим  сверстникам, находить с ними общий язык и общие  интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 –  находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы  их исправления;

–  общаться и  взаимодействовать со сверстниками на  принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места  занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

–  видеть красоту движений,  выделять и  обосновывать эстетические  признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при  общении со сверстниками и взрослыми,  сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

–  технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения  учащимися   содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

–  планировать занятия  физическими упражнениями в  режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической  культуры;

–  представлять физическую культуру как  средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития  (длину и  массу   тела),  развития  основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  доброжелательно и  уважительно объяснять ошибки и способы  их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–  организовывать и  проводить занятия  физической культурой с разной  целевой направленностью,  подбирать для   них   физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–  характеризовать физическую нагрузку по  показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;

–  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований;

–  подавать  строевые команды,  вести   подсчёт  при   выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

–  выполнять жизненно важные двигательные навыки и  умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

* Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
* Правила личной гигиены;
* Влияние плавания на организм занимающихся;
* Спортивные способы плавания;
* Средства спасения на воде;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
* Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

**Должны уметь:**

* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
* Выполнять упражнения на скольжение;
* Проплыть 25м способом кроль на спине;
* Проплыть 25м способом кроль на груди;
* Проплыть 25м способом брасс;
* Проплыть 50м без учета времени любым способом.

             **Контрольные упражнения и нормативы:**

* проплыть 25 м  способом кроль на спине;
* проплыть 25 м  способом кроль на груди;
* проплыть 25 м  способом брасс;
* скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

       стены  бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

* Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-**

**практические задачи:**

**-**вести здоровый образ жизни;

 - соблюдать правила личной гигиены;

           -вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

          - использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды

          летнего отдыха.

    **Нормативы по освоению навыков и умений.**

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета

(зачет или    незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

          - Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

         «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции  25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**1 класс**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

* Названия плавательных упражнений.
* Способы плавания и предметы для обучения.
* Влияние плавания на состояние здоровья.
* Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

**Должны уметь:**

* Входить в воду самостоятельно;
* Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
* Выполнять упражнения на всплывание;
* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

         **Контрольные упражнения:**

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду;
2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
3. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

**1 класс.**

В 1-х классах форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме  зачета

(зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели.

-Посещение уроков плавания:

(более 50% посещений занятий)- Выполнение упражнений указанных в программном материале раздела:

упражнения на всплывание и расслабление     «звездочка», «поплавок», «медуза»,

выполнение      данных упражнений в течение 5 секунд.

-Дыхательные упражнения в воде.

погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

-Упражнения в без опорных скольжениях.

выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами и плотиками.

Положительно оцениваются упражнения выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети,  посетившие менее 20% занятий- не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

**Контрольные упражнения и нормативы** (оценивается техника движений):

1. проплыть 6-8 м облегчённым способом на спине;
2. проплыть 6-8 м облегчённым способом кроль на груди.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

**-**вести здоровый образ жизни;

 - соблюдать правила личной гигиены;

           -вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

          - использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды  летнего отдыха.

     **2 класс**

       В результате изучения курса

**Должны знать:**

* Названия плавательных упражнений.
* Способы плавания и предметы для обучения.
* Влияние плавания на состояние здоровья.
* Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

**Должны уметь:**

* Входить в воду самостоятельно;
* Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
* Выполнять упражнения на всплывание;
* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
* Проплыть 25м любым способом.

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета

(зачет или    незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

          - Посещение уроков плавания с работой на них;

*(Более 50 % посещённых занятий).*

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

         «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции  12 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции

согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

 **Контрольные упражнения и нормативы:**

1. проплыть 25 м одним из способов по выбору;

      2)    погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой

1. погружений в воду;
2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

      стены  бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

1. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

**Контрольные упражнения:**

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду;
2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
3. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

**Контрольные упражнения и нормативы** (оценивается техника движений):

1. проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
2. проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди

**3 класс**

**Должны знать:**

* Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
* История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека.
* Средства спасения на воде.
* Понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья.
* Основные факторы закаливания и здоровье. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

           **Должны уметь:**

* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
* Выполнять упражнения на скольжение.
* Проплыть 25м способом кроль на спине;
* Проплыть 25м способом кроль на груди.

**Нормативы по освоению навыков и умений.**

В 3 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме      зачета

(зачет или    незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

          - Посещение уроков плавания с работой на них;

            (Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

         «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции  25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

 **Контрольные упражнения и нормативы:**

* проплыть 25 м одним  способом кроль на спине;
* проплыть 25 м одним  способом кроль на груди;
* погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой
1. погружений в воду);
* скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

       стены  бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

* Прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

           **Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

**-**вести здоровый образ жизни;

 - соблюдать правила личной гигиены;

           -вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

          - использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

**4 класс**

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

* Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
* Правила личной гигиены;
* Влияние плавания на организм занимающихся;
* Спортивные способы плавания;
* Средства спасения на воде;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
* Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

**Должны уметь:**

* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
* Выполнять упражнения на скольжение;
* Проплыть 25м способом кроль на спине;
* Проплыть 25м способом кроль на груди;
* Проплыть 25м способом брасс;
* Проплыть 50м без учета времени любым способом.

             **Контрольные упражнения и нормативы:**

* проплыть 25 м  способом кроль на спине;
* проплыть 25 м  способом кроль на груди;
* проплыть 25 м  способом брасс;
* скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

       стены  бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

* Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-**

**практические задачи:**

**-**вести здоровый образ жизни;

 - соблюдать правила личной гигиены;

           -вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

          - использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды

          летнего отдыха.

    Н**ормативы по освоению навыков и умений.**

В 4 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета

(зачет или    незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

          - Посещение уроков плавания с работой на них;

(Более 50 % посещённых занятий).

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

         «Практические знания».

(выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции  25 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов установленных преподавателем.

 **III.        Содержание учебного предмета.**

**1 класс.**

**Теория.  Основы знаний.**

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период..Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

  Освоение водной среды.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

 2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения  для  ознакомления  с первыми движениями в плавании.

 Спортивный способ  «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

 Движения руками. На суше. В воде.

 Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног'.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками.

На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

4. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Подвижные игры в воде

**2 класс.**

 Теория.  Основы знаний.

  1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и

умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на

укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

4.Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

 Освоение водной среды. Практические знания.

 Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

 Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ  «Кроль на спине».

 Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

 Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

5.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**3 класс.**

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на водеСпособы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

 «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

 Практические знания

1. Приобщение к водной среде.

 Упражнения для освоения с водой.

 Дыхательные упражнения в воде.

 Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**4 класс.**

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значение плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

 Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

**IV.   Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Правила гигиены учащихся в бассейне. | 1 |
| 3 | Закаливание организма водой. | 1 |
| 4 | Закаливание организма водой. | 1 |
| 5 | Элементарные движения  ног в воде. | 1 |
| 6 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 7 | Согласование работы ног и выдохов в воду | 1 |
| 8 | Лежание и всплывание на воде | 1 |
| 9 | Лежание и всплывание на воде | 1 |
| 10 | Скольжение на воде. | 1 |
| 11 | Скольжение на груди и на спине. | 1 |
| 12 | Кроль на груди. | 1 |
| 13 | Техника работы рук | 1 |
| 14 | Техника работы рук и дыхания | 1 |
| 15 | Техника работы рук и дыхания | 1 |
| 16 | Согласование  дыхания с работой рук | 1 |
| 17 | Согласование  дыхания с работой рук | 1 |
| 18 | Проплывание коротких отрезков. | 1 |
| 19 | Проплывание коротких отрезков. | 1 |
| 20 | Координация движений в кроле на груди. | 1 |
| 21 | Координация движений в кроле на груди. | 1 |
| 22 | Кроль на спине. | 1 |
| 23 | Техника работы ног. | 1 |
| 24 | Техника работы рук | 1 |
| 25 | Согласование движений рук и ног. | 1 |
| 26 | Согласование движений рук и ног. | 1 |
| 27 | Весёлые старты на воде. | 1 |
| 28 | Эстафетное плавание | 1 |
| 29 | Эстафетное плавание | 1 |
| 30 | Эстафета кролем на спине | 1 |
| 31 | Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 32 | Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 33 | Игры и развлечения на воде. | 1 |

**2 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Правила гигиены учащихся в бассейне. | 1 |
| 3 | Закаливание организма водой. | 1 |
| 4 | Элементарные движения рук и ног в воде. | 1 |
| 5 | Работа ног кролем на груди. | 1 |
| 6 | Дыхательные упражнения | 1 |
| 7 | Лежание и  всплывание в воде | 1 |
| 8 | Согласованность  дыхательных упражнений и погружений. | 1 |
| 9 | Скольжения на воде. | 1 |
| 10 | Техника скольжения на груди. | 1 |
| 11 | Скольжение на  спине. | 1 |
| 12 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 1 |
| 13 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 1 |
| 14 | Техника работы рук спортивным способом кроль на груди | 1 |
| 15 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1 |
| 16 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 1 |
| 17 | Согласование  дыхания с работой рук в плавни кроль на груди | 1 |
| 18 | Согласование  дыхания с работой рук в плавни кроль на груди | 1 |
| 19 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием. | 1 |
| 20 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием. | 1 |
| 21 | Совершенствование  координации движений в кроле на груди. | 1 |
| 22 | Совершенствование  координации движений в кроле на груди. | 1 |
| 23 | Движениям ног кролем на спине. | 1 |
| 24 | Техника  движения ног в  кроле на спине | 1 |
| 25 | Движениям рук в  спортивном способе кролем на спине. | 1 |
| 26 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 27 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 28 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 29 | Весёлые старты на воде. | 1 |
| 30 | Эстафетное плавание | 1 |
| 31 | Эстафетное плавание | 1 |
| 32 | Эстафетное плавание | 1 |
| 33 | Игры и развлечения на воде. | 1 |
| 34 | Игры и развлечения на воде. | 1 |

**3 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Количество часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Правила гигиены учащихся в бассейне. | 1 |
| 3 | Закаливание организма водой. | 1 |
| 4 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 5 | Погружения в воду. | 1 |
| 6 | Согласованность  дыхательных упражнений и  погружений | 1 |
| 7 | Согласованность  дыхательных упражнений и  погружений | 1 |
| 8 | Безопорные скольжения. | 1 |
| 9 | Движение ног кролем на груди. | 1 |
| 10 | Работа рук и техника дыхания кролем на груди. | 1 |
| 11 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди | 1 |
| 12 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди | 1 |
| 13 | Движение рук в  кроле на груди. | 1 |
| 14 | Совершенствование  координации движений в кроле на груди. | 1 |
| 15 | Поворот «маятник»  в кроле на груди. | 1 |
| 16 | Старт с тумбочки в плавании кролем на груди. | 1 |
| 17 | Проплывание отрезков 25 м. | 1 |
| 18 | Проплывание отрезков 50 м. | 1 |
| 19 | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 20 | Совершенствование движений ног  в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 21 | Совершенствование движений рук  в способе кроль на спине | 1 |
| 22 | Совершенствование движений рук  в способе кроль на спине. | 1 |
| 23 | Совершенствование общей координации движений  в кроле на спине | 1 |
| 24 | Совершенствование общей координации движений  в кроле на спине | 1 |
| 25 | Совершенствование техники поворота и старта  кролем на спине | 1 |
| 26 | Техника плавания кролем на спине. | 1 |
| 27 | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 28 | Техника движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 29 | Совершенствование техники движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 30 | Техника движения рук  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 31 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 32 | Эстафетное плавание. | 1 |
| 33 | Эстафетное плавание. | 1 |
| 34 | Игры и развлечения на воде. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | тема | Количество часов |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. |                             1 |
| 2 | Спортивное плавание. Виды плавания. | 1 |
| 3 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше. | 1 |
| 4 | Движение ног кролем на грудина груди с выдохом в воду. | 1 |
| 5 | Движение рук кролем на груди. | 1 |
| 6 | Движение рук кролем на груди. | 1 |
| 7 | Движение рук кролем на груди. | 1 |
| 8 | Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди | 1 |
| 9 | Совершенствование  координации движений в кроле на груди. | 1 |
| 10 | Совершенствование движений ног  в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 11 | Совершенствование движений ног  в спортивном способе кроль на спине. | 1 |
| 12 | Совершенствование движений рук  в способе кроль на спине. | 1 |
| 13 | Совершенствование движений рук  в способе кроль на спине. | 1 |
| 14 | Совершенствование общей координации движений  в кроле на спине | 1 |
| 15 | Совершенствование общей координации движений  в кроле на спине | 1 |
| 16 | Совершенствование техники поворота и старта  кролем на спине | 1 |
| 17 | Совершенствование техники поворота и старта  кролем на спине | 1 |
| 18 | Сдача контрольных нормативов. | 1 |
| 19 | Техника движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 20 | Техника движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 21 | Совершенствование техники движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 22 | Совершенствование техники движения ног  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 23 | Техника движения рук  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 24 | Совершенствование техники движения рук  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 25 | Совершенствование техники движения рук  в спортивном способе брасс. | 1 |
| 26 | Согласованность движения рук и дыхания вспортивном способебрасс. | 1 |
| 27 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 28 | Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. | 1 |
| 29 | Техника поворота и старта в способе брасс. | 1 |
| 30 | Техника поворота и старта в способе брасс. | 1 |
| 31 | Комплексная эстафета | 1 |
| 32 | Эстафета кролем на груди | 1 |
| 33 | Игры на воде. Водное поло. | 1 |
| 34 | Игры на воде. Водное поло. | 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. |
| Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006. |
| Рабочая программа по физической культуре |
| **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 методики физического воспитания 2001г. |
| Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2002 г. |
| 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. Никулина 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 |
| АудиозаписиВидеозаписи |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Доска для плавания |
| Мячи резиновые |
| колобашки |
| ласты |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Пояс для аквааэробики |
| Пояс спасательный |
| Крги надувные |
| Флажки разметочные |
| Дорожки разделительные |
|  |
| **Аптечка** |