

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Юный пловец»: приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании, развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, 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 ее 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;
- 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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, осуществлять их объективное судейство;
- 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 её напряжённость 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1
2.	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди, кроль на спине.	3
3.	Закрепление выполнения стартов при плавании кроль на груди, кроль на спине.	3
4.	Выполнение контрольных нормативов (преодоление дистанции 25 м способами кроль на груди и кроль на спине)	3
5.	Выполнение контрольных нормативов (оценивание техники выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на груди и кроль на спине)	В процессе занятий
6.	Разучивание движений ногами при плавании брасс	4
7.	Разучивание движений ногами при плавании брасс с дыханием	6
8.	Разучивание выполнения согласования движений ногами при плавании брасс с дыханием	5
9.	Разучивание ныряния в длину	3
10	Разучивание ныряния в глубину	2
11	Подвижные игры с элементами водного поло	2
12	Психологическая подготовка	В процессе занятий
13	Общая и специальная физическая подготовка, освоение с водой	В процессе занятий
14	Контроль подготовленности занимающихся	2
15	Итого часов:	34

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	
2	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди	1	
3	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди		
4	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди	1	
5	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди		
6	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на спине	1	
7	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на спине		
8	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на спине	1	
9	Закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на спине	1	
10	Выполнение контрольных нормативов (преодоление дистанции 25 м способами кроль на груди и кроль на спине)	1	
11	Выполнение контрольных нормативов (преодоление дистанции 25 м способами кроль на груди и кроль на спине)	1	
12	Закрепление выполнения стартов при плавании кроль на груди	1	
13	Закрепление выполнения стартов при плавании кроль на груди	1	
14	Закрепление выполнения стартов при плавании кроль на спине	1	
15	Закрепление выполнения стартов при плавании кроль на спине	1	
16	Закрепление выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на груди	1	
17	Закрепление выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на груди	1	

18	Закрепление выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на спине	1	
19	Закрепление выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на спине	1	
20	Выполнение контрольных нормативов (оценивание техники выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на груди и кроль на спине)	1	
21	Выполнение контрольных нормативов (оценивание техники выполнения простых (открытых) поворотов (маятник) при плавании кроль на груди и кроль на спине)	1	
22	Разучивание движений ногами при плавании брасс у неподвижной опоры	1	
23	Разучивание движений ногами при плавании брасс у подвижной опоры с произвольным дыханием	1	
24	Разучивание движений ногами при плавании брасс без опоры на задержанном вдохе	1	
25	Разучивание движений ногами при плавании брасс с дыханием у неподвижной опоры, с подвижной опорой	1	
26	Разучивание выполнения согласования движений ногами при плавании брасс с дыханием	1	
27	Разучивание ныряния в длину	1	
28	Разучивание ныряния в глубину	1	
29	Подвижные игры с элементами водного поло	1	
30	Подвижные игры с элементами водного поло	1	
31	Разучивание элементов эстафетного плавания (старты и передача эстафеты)	1	
32	Разучивание элементов эстафетного плавания (старты и передача эстафеты)	1	
33	Выполнение контрольных нормативов	1	
34	Выполнение контрольных нормативов	1	
35	Всего	34	