

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 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;
- 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.	Вхождение в воду. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой.	4
3.	Погружение в воду и всплытие.	4
4.	Скольжение (на груди и на спине).	4
5.	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине	6
6.	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине	2
7.	Разучивание согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	5
8.	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	5
9.	Подвижные игры в воде	1
10	Психологическая подготовка	В процессе занятий
11	Общая и специальная физическая подготовка, освоение с водой	В процессе занятий
12	Контроль подготовленности занимающихся	1
13	Итого часов:	33

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	
2	Вхождение в воду. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой.	1	
3	Вхождение в воду. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой.		
4	Погружение в воду на задержанном выдохе. Разучивание выдоха в воду	1	
5	Погружение в воду на задержанном выдохе. Разучивание выдоха в воду		
6	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном выдохе	1	
7	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном выдохе	1	
8	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой задержанном выдохе	1	
9	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой задержанном выдохе	1	
10	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) без опоры задержанном выдохе	1	
11	Погружение и всплытие. Лежание на воде (на груди и на спине) без опоры задержанном выдохе	1	
12	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном выдохе	1	
13	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном выдохе	1	
14	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном выдохе	1	
15	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном выдохе	1	
16	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры	1	
17	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры	1	

18	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	
19	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	
20	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	
21	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	
22	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой	1	
23	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	
24	Разучивание согласования движений руками и ногами при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
25	Разучивание согласования движений руками и ногами при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
26	Разучивание согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
27	Разучивание согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
28	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
29	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
30	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
31	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине	1	
32	Выполнение контрольных нормативов	1	
33	Подвижные игры в воде	1	
34	Всего	33	