



**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПРАВОСЛАВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ПАНСИОН «ПЛЕСКОВО»**

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании ШМО | Согласовано заместитель директора по УВР | УТВЕРЖДЕНА |
| Протокол от «28» августа 2022 года № 1 |  С.Н. Зубковой «30» августа 2022 года | приказом АНО «Православная общеобразовательная школа – пансион «Плесково» от «31» августа 2022 года № 88/5 |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету:

Физическая культура. Модуль: Плавание

2-4 классы

Программу составил Сафронов С.Ю.

Срок реализации - 3 года

Москва, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и на основе примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») и с учетом рабочей программы воспитания.

Цель обучения: 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 объёма 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;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания.

Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

- формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;
- формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование эстетического отношения к физическим упражнениям;
- формирование способности воспитания культуры эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности;
- воспитание инициативности и самостоятельности, психологической устойчивости;
- воспитание волевых качеств: смелости, решительности; чувства товарищества;
- формирование желания быть здоровыми;
- формирование бережного отношения к инвентарю;
- формирование навыков самоорганизации, взаимопомощи;

- повышение мотивации школьников к урокам физической культуры;
- формирование и сплочение классных коллективов;
- воспитание товарищества, взаимовыручки, милосердия;
- способствование проявлению смелости, решительности, уверенности в своих силах;
- воспитание культуры безопасного отношения к себе, к окружающему миру.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура. Модуль «Плавание» в начальной школе, составляет 102 часа (один час в неделю в каждом классе): 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч; 4 класс — 34 ч.

Содержание

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.

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. 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.

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.

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.

Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок.

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; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев.

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 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.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Применение спасательных средств.

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

Планируемые результаты

Личностные результаты

Гражданско-патриотического воспитания:

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

Духовно-нравственного воспитания:

- 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;

Эстетического воспитания:

- стремление к эстетическим потребностям;

Ценности научного познания:

- развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству;

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Трудового воспитания:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

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 безопорном 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; проплытие произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

Тематическое планирование

2 класс

| № п/п | Название темы | Цифровые (электронные) образовательные результаты | Планируемые сроки | Реализуемые сроки |
|---|---|---|-------------------|-------------------|
| <i>Знания о плавании (3 часа)</i> | | | | |
| 1 | Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания. | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 2 | Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду). | | | |
| 3 | Стили плавания. | | | |
| <i>Физическое совершенствование (7 часов)</i> | | | | |
| 1 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 2 | Упражнения на развитие физических качеств (гибкости), характерных для плавания | | | |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| 3 | Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды | | | |
| 4 | Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 5 | Подготовительные упражнения для освоения с водой: всплывания и лежания на воде | | | |
| 6 | Подготовительные упражнения для освоения с водой: выдохи в воду | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 7 | Подготовительные упражнения для освоения с водой: скольжения | | | |
| 8 | Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды | | | |
| 9 | Игры: с всплыванием и лежанием на воде | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 10 | Игры: с выдохами в воду | | | |
| <i>Способы физкультурной (двигательной) деятельности (3 часа)</i> | | | | |
| 11 | Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 12 | Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца. | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 13 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием. | | | |
| <i>Физическое совершенствование (21 час)</i> | | | | |
| 14 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше | | | |
| 15 | Упражнения на развитие физических качеств (силы), характерных для плавания | | | |
| 16 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для | | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | начального обучения технике спортивных способов плавания | | | |
| 17 | Упражнения для изучения движений ногами | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 18 | Упражнения для изучения движений ногами | | | |
| 19 | Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 20 | Упражнения для изучения движений руками | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 21 | Упражнения для изучения движений руками | | | |
| 22 | Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 23 | Упражнения для изучения общего согласования движений | | | |
| 24 | Упражнения на развитие физических качеств (ловкости), характерных для плавания | | | |
| 25 | Изучение техники плавания | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 26 | Изучение техники плавания | | | |
| 27 | Техника плавания - дельфин | http://swim-video.ru/ | | |
| 28 | Техника плавания - дельфин | | | |
| 29 | Техника плавания - дельфин | | | |
| 30 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | http://swim-video.ru/ | | |
| 31 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| 32 | Упражнения на развитие физических качеств (скоростных способностей), характерных для плавания | http://swim-video.ru/ | | |
| 33 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | | | |
| 34 | Урок-соревнование | | | |

3 класс

| № п/п | Название темы | Цифровые (электронные) | Планируемые сроки | Реализуемые сроки |
|-------|---------------|------------------------|-------------------|-------------------|
|-------|---------------|------------------------|-------------------|-------------------|

| | | образовательные результаты | | |
|--|---|---|--|--|
| <i>Знания о плавании (3 часа)</i> | | | | |
| 1 | Словарь терминов и определений по плаванию. | https://sport.sfedu.ru/smining_book_online/module_web_resurs.html | | |
| 2 | Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | | | |
| 3 | Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде). | | | |
| <i>Физическое совершенствование (10 часов)</i> | | | | |
| 4 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше | | | |
| 5 | Упражнения на развитие физических качеств (выносливости), характерных для плавания | | | |
| 6 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания | | | |
| 7 | Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания | http://swim-video.ru/ | | |
| 8 | Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания | | | |
| 9 | Изучение техники плавания | http://swim-video.ru/ | | |
| 10 | Брасс | http://swim-video.ru/ | | |
| 11 | Брасс | | | |
| 12 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| 13 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| <i>Способы физической (двигательной) деятельности (3 часа)</i> | | | | |
| 14 | Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. | https://sport.sfedu.ru/smining_book_online/module_web_resurs.html | | |
| 15 | Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием | | | |
| 16 | Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания | | | |

| <i>Физическое совершенствование (18 часов)</i> | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 17 | Упражнения на развитие физических качеств (скоростных способностей), характерных для плавания | | | |
| 18 | Упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой | | | |
| 19 | Изучение техники плавания | http://swim-video.ru/ | | |
| 20 | Кроль на спине | http://swim-video.ru/ | | |
| 21 | Кроль на спине | | | |
| 22 | Кроль на спине | | | |
| 23 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| 24 | Изучение техники плавания | http://swim-video.ru/ | | |
| 25 | Кроль на груди | http://swim-video.ru/ | | |
| 26 | Кроль на груди | | | |
| 27 | Повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде) | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 28 | Повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде) | | | |
| 29 | Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 30 | Упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине | | | |
| 31 | Комплексное плавание | | | |
| 32 | Комплексное плавание | | | |
| 33 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | | | |
| 34 | Урок - соревнование | | | |

4 класс

| № п/п | Название темы | Цифровые (электронные) образовательные результаты | Планируемые сроки | Реализуемые сроки |
|-----------------------------------|---|---|--------------------------|--------------------------|
| <i>Знания о плавании (3 часа)</i> | | | | |
| 1 | Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде). | https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html | | |
| 2 | Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием | | | |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| 3 | Основы прикладного плавания и его значение. | | | |
| <i>Физическое совершенствование (10 часов)</i> | | | | |
| 4 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше | | | |
| 5 | Упражнения на развитие физических качеств (выносливости), характерных для плавания | | | |
| 6 | Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания | | | |
| 7 | Упражнения для изучения движений руками, упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания | http://swim-video.ru/ | | |
| 8 | Спортивный способ плавания: дельфин | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 9 | Спортивный способ плавания: брасс | http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php | | |
| 10 | Спортивный способ плавания: кроль на груди | http://swim-video.ru/ | | |
| 11 | Спортивный способ плавания: кроль на спине | http://swim-video.ru/ | | |
| 12 | Упражнения и игры для совершенствования техники плавания | | | |
| 13 | Плавание различными способами плавания в полной координации | | | |
| 14 | Упражнения для изучения стартового прыжка | | | |
| 15 | Упражнения для изучения старта из воды | | | |
| 16 | Поворот в кроле на груди | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 17 | Поворот в кроле на спине | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 18 | Поворот «маятником» в брассе | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 19 | Поворот кувырком вперед в кроле на груди и на спине. | коллекция видео уроки плавание для начинающих | | |
| 20 | Упражнения на развитие физических качеств (скоростных способностей), характерных для плавания | | | |
| 21 | Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой | http://swim-video.ru/ | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 22 | Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами | http://swim-video.ru/ | | |
| 23 | Учебные прыжки в воду из упора присев | | | |
| 24 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| 25 | Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние. | http://swim-video.ru/ | | |
| 26 | Способы погружения при нырянии. | | | |
| 27 | Плавание различными способами плавания в полной координации. | | | |
| 28 | Плавание различными способами плавания в полной координации. | | | |
| 29 | Упражнения на развитие физических качеств (гибкости), характерных для плавания | | | |
| 30 | Упражнения и игры для совершенствования техники плавания | | | |
| 31 | Упражнения и игры для совершенствования техники плавания | | | |
| 32 | Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде | | | |
| 33 | Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании | | | |
| 34 | Урок - соревнование | | | |

Приложение 1

Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008

14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы:

www.fina.org - **официальный сайт Международной Федерации Плавания**

www.len.eu - **официальный сайт Европейской Лиги Плавания**

www.russwimming.ru - **официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания**

<http://swim-video.ru/> - **видео по плаванию**

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - **электронный учебник «Плавание»**

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - **сайт о плавании**

<http://plavanieinfo.ru/> - **всё о плавании и влиянии на здоровье**

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - **форум «Спортивное плавание»**

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - **литература о плавании**

<http://swim7.narod.ru/> - **сайт тренеров по обучению плаванию**

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

Приложение 2

Критерии оценки успеваемости по разделам программы.

1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура. Модуль: плавание» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «5» - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Оценка «3» - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2»-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4.Уровень физической подготовленности учащегося

Оценка «5»- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

Оценка «4»- Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

Оценка «2»- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки.