

ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП НОО (1-4 КЛАСС)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА Г.А.БЕРДИЧЕВСКОГО



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Плавание»

для обучающихся 3 класса

Составитель: Скоба Марина Аркадьевна,

инструктор по плаванию

НОВОЧЕРКАССК 2023

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Авторы - составители:

Анисимова М.В. – заместитель директора ФГБУ «Федеральный Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Почетный работник общего образования Российской Федерации;

Горин И.В. - Первый Вице-президент Всероссийской федерации плавания, Президент Федерации плавания Ростовской области, кандидат экономических наук;

Попов О.И. – мастер спорта СССР по плаванию, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой «Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло» ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК);

Саляхутдинов Р.Н. – руководитель организационно-методического отдела ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Содержание

I	Общая характеристика модуля «Плавание»	4
II	Планируемые личностные, метапредметные результаты изучения модуля «Плавание»	9
III	Содержание модуля «Плавание»	14
IV	Тематическое планирование модуля «Плавание»	17
	Тематическое планирование модуля «Плавание» на уровне начального общего образования	17
V	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	32
VI	Приложение	39

**I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ
«ПЛАВАНИЕ»**

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

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

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

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

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

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

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

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и

целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

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

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

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

Задачи Модуля:

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;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции внеурочной деятельности с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

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

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении

содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

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

Место модуля «Плавание» в учебном плане:

Модуль реализуется в 3 классах общеобразовательной организации в рамках внеурочной деятельности в объеме 36 часов.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

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

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ

гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

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

Планируемые личностные результаты *на уровне начального общего образования:*

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

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

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

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

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

Планируемые метапредметные результаты *на уровне начального общего образования:*

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.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

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

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

Раздел 2. Способы физической 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.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка).

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.

Раздел 3. Физическое совершенствование

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

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

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

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

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). 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. Участие в соревновательной деятельности.

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании (3 класс)	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития плавания.	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития плавания.
Виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Знать и различать</i> виды плавания. <i>Определять</i> их сходство и различия
Стили плавания.	<i>Называть</i> стили плавания. <i>Знать</i> их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по плаванию.	<i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по плаванию.
Игры и развлечения на воде	<i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на воде
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по плаванию.
Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах; инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.	<i>Знать</i> основные размеры плавательных бассейнов; простейшие требования для организованных мест купания на открытых водоемах. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	<i>Раскрывать</i> значение занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	<i>Знать и рассказывать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях плаванием.

<p>Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.</p>	<p><i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни.</p> <p><i>Знать</i> перечень одежды для занятий плаванием (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце).</p>
<p>Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (3 класс)</p>	
<p>Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p><i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в плавательном бассейне, в открытых водоемах. <i>Составлять и соблюдать</i> режим дня юного пловца.</p>
<p>Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме. Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.</p>	<p><i>Уметь выбирать</i> безопасные места для купания в открытом водоеме. <i>Уметь применять</i> спортивный инвентарь для занятий плаванием.</p>
<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.</p>	<p><i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием; упражнения на суше; для освоения с водой; для изучения техники спортивных способов плавания. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами плавания как в плавательном бассейне, так и в открытом водоёме. <i>Подготавливать</i> места купания и</p>

	<p>плавания для проведения подвижных игр (вместе с родителями).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами плавания.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (3 класс)</p>	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	<i>Демонстрировать</i> общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания	<i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.
Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.	<p><i>Ознакомиться</i> с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой).</p> <p><i>Испытать</i> выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.</p> <p><i>Устранить</i> ощущение страха перед водной средой.</p> <p><i>Выработать</i> умение ориентироваться и уверенность поведения в непривычных условиях водной среды.</p>

	<p><i>Уметь</i> 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 <i>Демонстрировать</i> упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения в учебной деятельности и самостоятельных занятий плаванием.</p>
<p>Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры.</p> <p>Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде с всплыванием и лежанием на воде с выдохами в воду с прыжками в воду с мячом. Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Закреплять</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p>
<p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и</p>	<p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники кроля на груди и кроля на спине. <i>Демонстрировать</i> имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. <i>Различать</i> двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. <i>Уметь</i> правильно выполнять дыхательные упражнения.</p>

<p>дыхания; упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой и досуговой деятельности. <i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания, в т.ч. в полной координации.</p>
<p>Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.</p>	<p><i>Уметь преодолевать</i> чувство страха перед водой и быстро <i>осваиваться</i> в водной среде после прыжка и длительного погружения. <i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время погружения в воду с головой после выполнения прыжка. <i>Совершенствовать</i> ориентировку под водой и умение выполнять гребковые движения руками в противоположном направлении (по отношению к поверхности воды). <i>Демонстрировать</i> учебные прыжки из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой для подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. <i>Демонстрировать</i> старт из воды; открытый плоский поворот в кроле на груди, на спине, поворот «маятником» в брассе.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть произвольным способом без остановки дистанцию 25 м.</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.</p>