**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БОБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1**

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

Руководитель ШМО Заместитель директора по УВР Директор МКОУБСОШ №1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Котова М.А./ МКОУ Бобровская СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.В. Кравченко/

Протокол заседания ШМО №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Рябовол Н.В./ Приказ №1/1 от «1» сентября 2015г.

от «28» августа 2015г. от «29» августа 2015г.

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**секции плавания**

**для 3-4 классов**

Разработчик программы

учитель физической культуры

Котова М.А.

**I. Пояснительная записка**

 Данная программа разработана для учащихся 3-4 классов в рамках реализации внеурочной деятельности согласно ФГОС НОО. Важнейшей отличительной особенностью стандартов нового поколения является их ориентация образования, причем они рассматриваются на основе системно-деятельного подхода.

 Процессы обучения и воспитания не сами по себе развивают человека. А лишь тогда они имеют деятельностью формы и способствуют формированию тех или иных типов деятельности.

 Плавание относится к числу циклических упражнений, выполняемых в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно при плавании вдох и выдох затруднены – при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему школьника. Занятия плаванием делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

 В настоящее время плавание считается одним из средств лечебной физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание – незаменимое средство для профилактики нарушений осанки школьников.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать в воде с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференциацию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

 Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно – сосудистой и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

**Цель программы:**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

**Задачи программы:**

-Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

-Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

-Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

**II.Условия реализации программы**

 Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Бобровская СОШ №1 курс рассчитан на 70 часов. (2ч. в неделю в 3-4 классах).

**III. Планируемые результаты усвоения обучающимися**

 **Универсальными компетенциями учащихся 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 плаванию 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 по плаванию 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;

 — 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 являются**:

**Ученик научится:**

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

 - раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

 - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми , соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

 **Ученик получит возможность научиться:**

 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

 **Ученик научится:**

 - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;

 - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;

 - измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.

 **Ученик получит возможность научиться:**

 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

 **Ученик получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

 Раздел программы плавание ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

 **Универсальные учебные действия (УУД)**

 **Личностные** - мотивационная основа на занятия плаванием на свежем воздухе;

-учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

 **Регулятивные** -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

 -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

 **Познавательные** - осуществлять анализ выполненных действий;

 - активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;

 - выражать творческое отношение к выполнению заданий.

 **Коммуникативные** - уметь слушать и вступать в диалог;

 - способен участвовать в речевом общении.

 **Планируемые результаты реализации раздела плавание:**

Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

 - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавание;

 - развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

 **Ученик научится:**

 - выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;

 -правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

 навыкам и умениям самообслуживания, правилам гигиены.

 **Ученик получит возможность научиться:**

 - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие дыхания,

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

 - уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры

 **IV**. **Содержание курса внеурочной деятельности**

**Теоретические сведения.**

***Тема №1 Правила поведения в бассейне.***

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

***Тема №2 Меры безопасности в бассейне.***

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

***Тема №3 Личная гигиена пловца.***

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начало и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

***Тема №4 Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.***

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

**Практические занятия.**

***Общеразвивающие и специальные физические упражнения.***

*Комплекс №1*

Ходьба и бег н/м с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег н/м с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

*Комплекс №2*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем н/с.

И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег н/м с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

*Комплекс №3*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

***Подготовительные упражнения для освоения с водой.***

Упражнения для освоения в воде выполняются в течении 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

***Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.***

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения:"веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

***Погружение в воду с головой и открывание глаз***

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно","Хоровод","Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

***Всплывание и лежание на поверхности воды.***

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда" выполнить в положении н/с.

"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела" выполнить в положении н/с.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

***Освоение дыхания в воде***

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

***Скольжения***

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно -тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше","Кто дальше","Кто быстрее".

***Учебные прыжки и соскоки в воду***

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. - осн. стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед -прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. - осн.стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз"солдатиком".

И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками

И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И.п.- осн.стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела".

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

***Техника плавания Кроль на груди Упражнения на суше.***

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

И.п.- лежа на груди на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.

И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.

То же, но в сочетании с движениями ногами.

Разучить элементарные гребки руками.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

И.п.лежа на гимнастической скамейке на груди в положении
"Стрела".Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается
движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)
В сочетании с дыханием.

И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой(левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

***Упражнения в воде***

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями"вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется намести, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

**V.Тематическое планирование по плаванию**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Типзаня-тия | Элементы содержания | Требованияк уровнюподготовкиобучающихся | Вид контроля | Домашнеезадание | Датапро-веде-ния |
|  1-2  |  Техника безопасности на занятиях по плаванию.Подготовитель-ные упражненияна освоение с водой. | 2 | Вводное | Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.Игра на воде «Переправа» | Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять упражнения: «Стрела», «Поплавок», «Звезда», «Медуза», выдохи в воду. | Устный опрос. | Посещение бассейна. Комплекс УГГ |  |
| 3-4 | Обучение техникедвижения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине | 2 | Изучение нового материала | Гигиенические требования.ОРУ и специальные упражнения в воде. Движение ног способом «кроль» на груди и на спине:- держась за бортик, лежа на груди;- держась за бортик, лежа на спине;- в скольжении с п/доской на груди и спине;- в скольжении с различным положением рук. Игра: «Торпеды».  | Знать требования по соблюдению мер личной гигиены | ТекущийТекущий | Повторить технику движения ног лёжа на полу |  |
| 5-6 | Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине. | 2 | Комбинированное | Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.ОРУ и специальные упражнения в воде.На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;- то же с п/доской и выдохом в воду;- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.Игра: «Попади торпедой в цель». | Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине. | Движения ног в «кроле» на груди и спине | Повторить технику движения ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине |  |
| 7-8 | Обучение техникедвижения рук в плавании способом «кроль» на груди.  | 2 | Изучение нового материала | Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.Упражнения в воде:- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;- правая рука на доске, левая прижата к бедру;- скольжение без доски, и.п. рук то же;- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания. Игры: «Буксир», «Винт".  | Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди | Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом) |  |
| 9-10 | Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди. | 2 | Комбинированное | Т/б на воде и душевых. ОРУ и подготовительные упражнения в воде:- упражнение «вдох и выдох» с поворотом головы и опорой о бортик попеременно правой (левой) рукой;- то же с опорой одной рукой за середину доски и с продвижением по дну;- согласование гребка рукой с выдохом в воду, во время скольжения с опорой одной рукой за середину доски;- согласование движения рук с дыханием в плавании «кроль» на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.Игры: «Пузыри», «Насос».  | Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания.Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди.Соблюдать гигиенические требования. | Текущий | Специальные подготовительные упражнения, выполняемые на суше. Имитация движения рук в «кроле» на груди |  |
| 11-12 | Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди  | 2 | Закрепления новых знаний и умений | Гигиенические требования.Выдохи в воду с движением одной рукой «кролем» (стоя на месте, с продвижением по дну, в скольжении).Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Движение рук «кролем» на груди с дыханием на месте, то же с продвижением по дну, то же в скольжении.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.Эстафета:1. плавание на груди с доской и движением ног способом «кроль» на груди (дыхание произвольно);2. то же – с выдохом в воду (этап 10-12м). | Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания | Согласование работы рук с дыханием способом «кроль» на груди |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13-14 | Плавание | Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине. | 2 | Комбинированное | ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:- имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;- лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;- скольжение на спине с различным положением рук;- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей- скольжение на спине с последующим движением рук «кролем». Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м). | Знать правила безопасного поведения на воде во время игр. Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук. | Текущий | Согласование работы рук с дыханием в плавании «кроль» на груди |  |
| 15-16 | Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине. | 2 | Комбинированное | Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде:- и.п. одна рука вверху, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда», смена рук по звуковому сигналу;- «Торпеда» на груди, согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;- «Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;- плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Игра: «Собиратели жемчуга». | Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине. Понимать: значение закаливания организма. | Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди | Движение рук в плавании «кроль» на спине |  |
| 17-18 | Плавание | Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации.  | 2 | Комбинированное | Закаливание водой.Специальные подготовительные упражнения в воде.Плавание «кроль» на груди и спине на задержке дыхания.Плавание на груди и спине с различным положением рук. Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в глубину с доставанием предмета со дна; нырять в длину с места.Понимать: роль плавания для здоровья человека. | Согласование рук и ног в «кроле» на груди на задержке дыхания | Выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласование движений рук, ног с дыханием. |  |
| 19-20 | Совершенствова-ние навыка плавания способом «кроль» на груди и спине. | 2 | Комбинированное | Освоенные ранее упражнения в плавании- плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием;- плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски;- плавание с помощью одними руками с доской между колен;- плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).Плавание 25 м вольным стилем. Игра: «Салки с мячом». | Согласование ног, рук с дыханием в «кроле» на груди |  |
| 21-22 | Освоение элементов прикладного плавания. | 2 |  | Влияние плавания на организм человека. Элементы прикладного плавания:- ныряние в глубину с поверхности воды;- ныряние в длину, с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой;- буксировка плавающего предмета;- приемы отдыха на воде.Плавание «кроль» на груди 25 м без учёта времени. Игра: «Водолазы». | Текущий | Комплекс УГГ.Посещение бассейна.  |  |
| 23-24 | Плавание | Развитие координацион-ных способностей. | 2 | Комбинированное | Техника безопасности в бассейне.Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине.На мелкой части: падения на воду с последующими поворотами и вращениями;- стойка и ходьба на руках;- кувырки – сальто вперед и назад;- прыжки с бортика (ногами вниз) в круг;- поворот вокруг продольной оси;- прыжки в воду (ногами вниз).Плавание «кроль» на спине 25 м без учета времени.Игры с мячом.  | Знать: правила безопасности на воде; названия плавательных упражнений. Уметь:- выполнять старт из воды;- проплыть 25 м «кролем» на груди и спине без учёта времени. | Плавание 25 м «кролем» на груди без учёта времени | Повторить технику плавания «кроль» на груди и спине в полной координации. |  |
| 25-26 | Эстафетное плавание | 2 | Комбинированное | Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения в воде. Игра- соревнование: «Кто быстрее» 12,5 м – «кроль» на груди, обратно 12,5 м – «кроль» на спине.Для тех, кто не уверен в своих силах, плывут с доской.Плавание 50 м вольным стилем без учёта времени.Игра: «Невод». | Знать: - правила эстафетного плавания;названия и правила игр на воде.Уметь проплыть 50 м вольным стилем без учёта времени. | Плавание 25 м «кролем» на спине без учёта времени | Посещение бассейна. ОРУ. |  |
| 27-28 | Игры и развлечения на воде. | 2 | Комбинированное | Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения.Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга». | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29-30 | Плавание |  Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками” | 2 | Комбинированное | Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.ОРУ и специальные упражнения в воде.На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;- то же с п/доской и выдохом в воду;- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.Игра: «Попади торпедой в цель». | Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине. | Движения ног в «кроле» на груди и спине | Повторить технику движения ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине |  |
| 31-32 |  Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры | 2 | Изучение нового материала | Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.Упражнения в воде:- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;- правая рука на доске, левая прижата к бедру;- скольжение без доски, и.п. рук то же;- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.  | Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди | Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом) |  |
| 33-34 | Плавание | Прыжки. Погружение. Скольжение. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду», | 2 | Комбинированное | Т/б на воде и душевых. ОРУ и подготовительные упражнения в воде:- упражнение «вдох и выдох» с поворотом головы и опорой о бортик попеременно правой (левой) рукой;- то же с опорой одной рукой за середину доски и с продвижением по дну;- согласование гребка рукой с выдохом в воду, во время скольжения с опорой одной рукой за середину доски;- согласование движения рук с дыханием в плавании «кроль» на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. | Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания.Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди.Соблюдать гигиенические требования. | Текущий | Специальные подготовительные упражнения, выполняемые на суше. Имитация движения рук в «кроле» на груди |  |
| 35-36 | Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры. | 2 | Закрепления новых знаний и умений | Гигиенические требования.Выдохи в воду с движением одной рукой «кролем» (стоя на месте, с продвижением по дну, в скольжении).Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Движение рук «кролем» на груди с дыханием на месте, то же с продвижением по дну, то же в скольжении.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.Эстафета:1. плавание на груди с доской и движением ног способом «кроль» на груди (дыхание произвольно);2. то же – с выдохом в воду (этап 10-12м). | Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания | Согласование работы рук с дыханием способом «кроль» на груди |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37-38 | Плавание | Отталкивание, скольжение на груди. Игры | 2 | Комбинированное | ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:- имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;- лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;- скольжение на спине с различным положением рук;- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей- скольжение на спине с последующим движением рук «кролем». Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м). | Знать правила безопасного поведения на воде во время игр. Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук. | Текущий | Согласование работы рук с дыханием в плавании «кроль» на груди |  |
| 39-40 | Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры | 2 | Комбинированное | Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде:- и.п. одна рука вверху, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда», смена рук по звуковому сигналу;- «Торпеда» на груди, согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;- «Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;- плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Игра: «Собиратели жемчуга». | Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине. Понимать: значение закаливания организма. | Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди | Движение рук в плавании «кроль» на спине |  |
| 41-42 | Плавание | Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры. | 2 | Комбинированное | Закаливание водой.Специальные подготовительные упражнения в воде.Плавание «кроль» на груди и спине на задержке дыхания.Плавание на груди и спине с различным положением рук. Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в глубину с доставанием предмета со дна; нырять в длину с места.Понимать: роль плавания для здоровья человека. | Согласование рук и ног в «кроле» на груди на задержке дыхания | Выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласование движений рук, ног с дыханием. |  |
| 43-44 | Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. | 2 | Комбинированное | Освоенные ранее упражнения в плавании- плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием;- плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски;- плавание с помощью одними руками с доской между колен;- плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).Плавание 25 м вольным стилем. Игра: «Салки с мячом». | Согласование ног, рук с дыханием в «кроле» на груди |  |
| 45-46 | Скольжение на груди с различным положением рук . | 2 |  | Влияние плавания на организм человека. Элементы прикладного плавания:- ныряние в глубину с поверхности воды;- ныряние в длину, с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой;- буксировка плавающего предмета;- приемы отдыха на воде.Плавание «кроль» на груди 25 м без учёта времени. Игра: «Водолазы». | Текущий | Комплекс УГГ.Посещение бассейна.  |  |
| 47-48 | Плавание | Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру). | 2 | Комбинированное | Техника безопасности в бассейне.Разучить старт из воды при плавании «кроль» на груди и спине.На мелкой части: падения на воду с последующими поворотами и вращениями;- стойка и ходьба на руках;- кувырки – сальто вперед и назад;- прыжки с бортика (ногами вниз) в круг;- поворот вокруг продольной оси;- прыжки в воду (ногами вниз).Плавание «кроль» на спине 25 м без учета времени.Игры с мячом.  | Знать: правила безопасности на воде; названия плавательных упражнений. Уметь:- выполнять старт из воды;- проплыть 25 м «кролем» на груди и спине без учёта времени. | Плавание 25 м «кролем» на груди без учёта времени | Повторить технику плавания «кроль» на груди и спине в полной координации. |  |
| 49-50 |  Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. | 2 | Комбинированное | Теоретические сведения. ОРУ и специальные упражнения в воде. Игра- соревнование: «Кто быстрее» 12,5 м – «кроль» на груди, обратно 12,5 м – «кроль» на спине.Для тех, кто не уверен в своих силах, плывут с доской.Плавание 50 м вольным стилем без учёта времени.Игра: «Невод». | Знать: - правила эстафетного плавания;названия и правила игр на воде.Уметь проплыть 50 м вольным стилем без учёта времени. | Плавание 25 м «кролем» на спине без учёта времени | Посещение бассейна. ОРУ. |  |
| 51-52 | Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем. | 2 | Комбинированное | Техника безопасности на воде во время игр. ОРУ и подготовительные упражнения в воде. Игровые и соревновательные упражнения.Игры: «Рыбки и рыболов», «Охотники и утки», «Собиратели жемчуга». | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53-54 | Плавание | Скольжение на груди и спине кролем. Игры  | 2 | Комбинированное | Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.ОРУ и специальные упражнения в воде.На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;- то же с п/доской и выдохом в воду;- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.Игра: «Попади торпедой в цель». | Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине. | Движения ног в «кроле» на груди и спине | Повторить технику движения ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине |  |
| 55-56 | Скольжение кролем в согласовании с дыханием.  | 2 | Изучение нового материала | Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.Упражнения в воде:- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;- правая рука на доске, левая прижата к бедру;- скольжение без доски, и.п. рук то же;- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания. Игры: «Буксир», «Винт".  | Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди | Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом) |  |
| 57-58 | Плавание |  Скольжение на груди кролем с поворотом головы.  | 2 | Комбинированное | Т/б на воде и душевых. ОРУ и подготовительные упражнения в воде:- упражнение «вдох и выдох» с поворотом головы и опорой о бортик попеременно правой (левой) рукой;- то же с опорой одной рукой за середину доски и с продвижением по дну;- согласование гребка рукой с выдохом в воду, во время скольжения с опорой одной рукой за середину доски;- согласование движения рук с дыханием в плавании «кроль» на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.Игры: «Пузыри», «Насос».  | Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания.Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди.Соблюдать гигиенические требования. | Текущий | Специальные подготовительные упражнения, выполняемые на суше. Имитация движения рук в «кроле» на груди |  |
| 59-60 | Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием  | 2 | Закрепления новых знаний и умений | Гигиенические требования.Выдохи в воду с движением одной рукой «кролем» (стоя на месте, с продвижением по дну, в скольжении).Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Движение рук «кролем» на груди с дыханием на месте, то же с продвижением по дну, то же в скольжении.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.Эстафета:1. плавание на груди с доской и движением ног способом «кроль» на груди (дыхание произвольно);2. то же – с выдохом в воду (этап 10-12м). | Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания | Согласование работы рук с дыханием способом «кроль» на груди |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61-62 | Плавание | Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше. | 2 | Комбинированное | ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде:- имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед;- лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами « кролем» на спине;- скольжение на спине с различным положением рук;- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей- скольжение на спине с последующим движением рук «кролем». Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м). | Знать правила безопасного поведения на воде во время игр. Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук. | Текущий | Согласование работы рук с дыханием в плавании «кроль» на груди |  |
| 63-64 |  Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше | 2 | Комбинированное | Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде:- и.п. одна рука вверху, другая прижата к бедру, выполняя упражнение «Торпеда», смена рук по звуковому сигналу;- «Торпеда» на груди, согласовывая гребок правой (левой) рукой с дыханием;- «Торпеда» на спине с одной рукой, смена положения рук по сигналу;- плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Игра: «Собиратели жемчуга». | Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания.Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине. Понимать: значение закаливания организма. | Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди | Движение рук в плавании «кроль» на спине |  |
| 65-66 | Плавание | Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры | 2 | Комбинированное | Закаливание водой.Специальные подготовительные упражнения в воде.Плавание «кроль» на груди и спине на задержке дыхания.Плавание на груди и спине с различным положением рук. Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние.Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука». | Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека.Уметь: осуществлять согласованную работу рук, ног с дыханием в «кроле» на груди и спине;проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в глубину с доставанием предмета со дна; нырять в длину с места.Понимать: роль плавания для здоровья человека. | Согласование рук и ног в «кроле» на груди на задержке дыхания | Выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласование движений рук, ног с дыханием. |  |
| 67-68 | Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море” | 2 | Комбинированное | Освоенные ранее упражнения в плавании- плавание с полной координацией движений на задержке дыхания и с дыханием;- плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках и без доски;- плавание с помощью одними руками с доской между колен;- плавание с помощью движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед или у бедра).Плавание 25 м вольным стилем. Игра: «Салки с мячом». | Согласование ног, рук с дыханием в «кроле» на груди |  |
| 69-70 | Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. | 2 |  | Влияние плавания на организм человека. Элементы прикладного плавания:- ныряние в глубину с поверхности воды;- ныряние в длину, с постепенным увеличением проплываемых отрезков под водой;- буксировка плавающего предмета;- приемы отдыха на воде.Плавание «кроль» на груди 25 м без учёта времени. Игра: «Водолазы». | Текущий | Комплекс УГГ.Посещение бассейна.  |  |

**VI. Список используемой литературы**

1. Матвеев А.П. Программы общеобразовательный учреждений Физическая культура 3-4 классы.- М.: « Просвещение»,2009
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 2010 Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию.- М.: «Высшая школа»,2008г.