**Планируемые результаты.**

     По окончании 2-го класса учащиеся должны уметь:

* знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде;
* проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 15 м;
* проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 15 м;
* проплывать любым способом или сочетанием нескольких способов, в том числе прикладных не менее 25 м;
* выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;
* знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

По окончании 3-го класса учащиеся должны уметь:

* знать и выполнять специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде;
* проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 25 м;
* проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 25 м;
* проплывать любым  способом или сочетанием нескольких способов, в том числе прикладных не менее 50 м;
* выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;
* знать и выполнять правила безопасного поведения в воде и около воды.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса.**

     В результате изучения курса «Физическая культура. Плавание» во 2-х и

3-х классах,  должны быть достигнуты определенные результаты.

***Личностные результаты***отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

     ***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
* продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

     ***Предметные результаты*** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

* формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье  как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
* обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
* изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
* измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
* развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
* выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при  демонстрации изученных стилей плавания;
* преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
* преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
* умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

**Содержание курса.**

**Знания о физической культуре.**

*Физическая культура и ее составляющая – плавание.*Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

*Из истории физической культуры.*Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. Виды водного спорта. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация плавания. Олимпийские виды спорта.

*Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой.*Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

**Способы физкультурной деятельности**.

*Самостоятельные  занятия*. Составление распорядка дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка).  Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

*Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развити*ем. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

*Самостоятельные игры и развлечения*.  Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

**Содержание курса**

Образовательная область «Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве внутренних свойств и качеств человека и социума в котором он живёт, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая культура имеет своим учебным предметом одним из видов культуры и общества, в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры лично.

Данная программа разработана на основе нормативных документов

- закон Российской Федерации «Об образовании»,

- федеральный закон о физической культуре и спорте в РФ,

- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК 1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 № ЮН-02-09/4912 «Методические указания по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы» ,

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 октября 2011г. № ИК-1494/19 «Методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений Российской Федерации»,

- приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 г. № 15785 об утверждении и введении в действие нового федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФГОС.

Ухудшение состояния здоровья и уменьшение двигательной активности учащихся, увеличение объема и интенсивности учебной нагрузки без учета принципа оздоровительной направленности, ориентация современного образования на целостное развитие личности определяют необходимость в существенном обновлении основ образования школьников в области физической культуры:

– создание целостной школьной системы разнообразных форм физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с целью профилактики физического и умственного утомления, полноценного физического развития учащихся разных медицинских групп;

– осуществление дифференцированного подхода к учащимся с учетом возрастно-половых особенностей физического и психического развития, состояния здоровья и двигательной подготовленности;

– формирование знаний и умений по основам физкультурной деятельности с целью активного включения учащихся в самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

**Учебно-тематическое планирование**

**1-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Темы занятий** |
| **практика** | **теория** |
| 1 | 1 | ТБ и ПП на уроках физической культуры по плаванию в бассейне. | Правила ТБ и ПП в бассейне |
| 2 | 1 | Знакомство с водой. Разучивание упражнений на воде: «Поплавок», «Звезда» |  |
| 3 | 1 | Упражнения на воде: «Поплавок», «Звезда» |  |
| 4 | 1 | Обучение технике скольжения на груди | Гигиенические знания и навыки |
| 5 | 1 | Закрепление техники скольжения на груди |  |
| 6 | 1 | Совершенствование техники скольжения на груди |  |
| 7 | 1 | Скольжение на груди | Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения |
| 8 | 1 | Обучение технике работы ног  |  |
| 9 | 1 | Закрепление техники работы ног |  |
| 10 | 1 | Совершенствование техники работы ног | Правила использования закаливающих процедур |
| 11 | 1 | Обучение технике скольжения на груди с работой ног |  |
| 12 | 1 | Закрепление техники скольжения на груди с работой ног |  |
| 13 | 1 | Совершенствование техники скольжения на груди с работой ног | Профилактика нарушений осанки |
| 14 | 1 | Обучение технике скольжения на спине |  |
| 15 | 1 | Закрепление техники скольжения на спине |  |
| 16 | 1 | Совершенствование техники скольжения на спине | Терминология разучиваемых упражнений |
| 17 | 1 | Обучение технике скольжения на спине с работой ног |  |
| 18 | 1 | Закрепление техники скольжения на спине с работой ног |  |
| 19 | 1 | Совершенствование техники скольжения на спине с работой ног |  |
| 20 | 1 | Обучение нырянию |  |
| 21 | 1 | Закрепление техники ныряния |  |
| 22 | 1 | Совершенствование техники ныряния |  |
| 23 | 1 | Игры на воде |  |
| 24 | 1 | Обучение технике дыхания |  |
| 25 | 1 | Закрепление техники дыхания |  |
| 26 | 1 | Совершенствование техники дыхания |  |
| 27 | 1 | Скольжение на груди с работой ног при помощи плавательных дощечек |  |
| 28 | 1 | Скольжение на спине с работой ног при помощи плавательных дощечек |  |
| 29 | 1 | Обучение технике работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 30 | 1 | Закрепление техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 31 | 1 | Совершенствование техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 32 | 1 | «Весёлые старты» на воде |  |
| 33 | 1 | Спортивный праздник на воде |   |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Кол-во часов** | **Темы занятий** |
| **практика** | **теория** |
| 1 |  | 1 | ТБ и ПП на уроках физической культуры по плаванию в бассейне. | Правила ТБ и ПП в бассейне |
| 2 |  | 1 | Повторение упражнения на воде, скольжения на груди и спине |  |
| 3 |  | 1 | Повторение скольжения на груди и спине с работой ног |  |
| 4 |  | 1 | Учёт: скольжение на груди и спине с работой ног | Гигиенические знания и навыки |
| 5 |  | 1 | Повторение техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 6 |  | 1 | Учёт: техника работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 7 |  | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» | Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения |
| 8 |  | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 9 |  | 1 | Учёт: согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 10 |  | 1 | Обучение технике работы рук при плавании способом «Кроль на спине» | Правила использования закаливающих процедур |
| 11 |  | 1 | Закрепление техники работы рук при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 12 |  | 1 | Совершенствование техники работы рук при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 13 |  | 1 | Учёт: работа рук при плавании способом «Кроль на спине» | Профилактика нарушений осанки |
| 14 |  | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 15 |  | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 16 |  | 1 | Учёт: согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» | Терминология разучиваемых упражнений |
| 17 |  | 1 | Обучение технике дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 18 |  | 1 | Закрепление техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 19 |  | 1 | Совершенствование техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» | Способы и особенности движений и передвижений человека |
| 20 |  | 1 | Учёт: техника дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 21 |  | 1 | Ныряние |  |
| 22 |  | 1 | Игры на воде | Работа скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения |
| 23 |  | 1 | Проплывание дистанции способом «Кроль на гуди» |  |
| 24 |  | 1 | Проплывание дистанции способом «Кроль на спине» |  |
| 25 |  | 1 | Прыжки в воду |  |
| 26 |  | 1 | Обучение технике стартового прыжка |  |
| 27 |  | 1 | Закрепление техники стартового прыжка |  |
| 28 |  | 1 | Совершенствование техники стартового прыжка  |  |
| 29 |  | 1 | Учёт: стартовый прыжок |  |
| 30 |  | 1 | Согласованная работа рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 31 |  | 1 | Совершенствование согласованной работы рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 32 |  | 1 | «Весёлые старты» на воде |  |
| 33 |  | 1 | Спортивный праздник на воде |   |

**3-ий год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Темы занятий** |
| **практика** | **теория** |
| 1 | 1 | ТБ и ПП на уроках физической культуры по плаванию в бассейне. | Правила ТБ и ПП в бассейне |
| 2 | 1 | Повторение упражнения на воде, скольжения на груди и спине |  |
| 3 | 1 | Повторение скольжения на груди и спине с работой ног |  |
| 4 | 1 | Учёт: скольжение на груди и спине с работой ног | Гигиенические знания и навыки |
| 5 | 1 | Повторение техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 6 | 1 | Совершенствование техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 7 | 1 | Учёт: техника работы рук при плавании способом «Кроль на груди» | Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения |
| 8 | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 9 | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 10 | 1 | Учёт: согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» | Правила использования закаливающих процедур |
| 11 | 1 | Повторение техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 12 | 1 | Совершенствование техники работы рук при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 13 | 1 | Учёт: техника работы рук при плавании способом «Кроль на груди» | Профилактика нарушений осанки |
| 14 | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 15 | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 16 | 1 | Учёт: согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» | Терминология разучиваемых упражнений |
| 17 | 1 | Повторение техники работы рук при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 18 | 1 | Совершенствование техники работы рук при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 19 | 1 | Учёт: техника работы рук при плавании способом «Кроль на спине» | Способы и особенности движений и передвижений человека |
| 20 | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 21 | 1 | Учёт: согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 22 | 1 | Повторение техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» | Работа скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения |
| 23 | 1 | Совершенствование техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 24 | 1 | Учёт: техника дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 25 | 1 | Прыжки в воду |  |
| 26 | 1 | Повторении техники стартового прыжка |  |
| 27 | 1 | Совершенствование техники стартового прыжка  |  |
| 28 | 1 | Учёт: стартовый прыжок |  |
| 29 | 1 | Повторение согласованной работы рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 30 | 1 | Совершенствование согласованной работы рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 31 | 1 | Учёт: согласованная работа рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 32 | 1 | «Весёлые старты» на воде |  |
| 33 | 1 | Спортивный праздник на воде |   |

\

**4-ый год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Темы занятий** |
| **практика** | **теория** |
| 1 | 1 | ТБ и ПП на уроках физической культуры по плаванию в бассейне. | Правила ТБ и ПП в бассейне |
| 2 | 1 | Повторение упражнений на воде; скольжения на груди и спине с работой ног |  |
| 3 | 1 | Учёт: скольжения на груди и спине с работой ног |  |
| 4 | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» | Гигиенические знания и навыки |
| 5 | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 6 | 1 | Повторение техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 7 | 1 | Совершенствование техники дыхания при плавании способом «Кроль на груди» | Причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения |
| 8 | 1 | «Кроль на груди» - 25 м без у/вр. |  |
| 9 | 1 | Согласованная работа рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 10 | 1 | Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании способом «Кроль на спине» | Правила использования закаливающих процедур |
| 11 | 1 | Учёт: согласованная работа рук, ног и дыхания при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 12 | 1 | «Кроль на спине» - 25 м без у/вр. |  |
| 13 | 1 | Прыжки в воду | Профилактика нарушений осанки |
| 14 | 1 | Повторении техники стартового прыжка |  |
| 15 | 1 | Совершенствование техники стартового прыжка  |  |
| 16 | 1 | Учёт: стартовый прыжок | Терминология разучиваемых упражнений |
| 17 | 1 | Обучение технике старта при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 18 | 1 | Закрепление техники старта при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 19 | 1 | Совершенствование техники старта при плавании способом «Кроль на спине» | Способы и особенности движений и передвижений человека |
| 20 | 1 | Учёт: техника старта при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 21 | 1 | Обучение технике поворота при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 22 | 1 | Закрепление техники поворота при плавании способом «Кроль на груди» | Работа скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения |
| 23 | 1 | Совершенствование техники поворота при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 24 | 1 | Учёт: техника поворота при плавании способом «Кроль на груди» |  |
| 25 | 1 | Обучение технике поворота при плавании способом «Кроль на спине |  |
| 26 | 1 | Закрепление техники поворота при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 27 | 1 | Совершенствование техники поворота при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 28 | 1 | Учёт: техника поворота при плавании способом «Кроль на спине» |  |
| 29 | 1 | «Кроль на груди» - 50 м без у/вр. |  |
| 30 | 1 | «Кроль на спине» - 50 м без у/вр. |  |
| 31 | 1 | Оказание помощи утопающему |  |
| 32 | 1 | «Весёлые старты» на воде |  |
| 33 | 1 | Спортивный праздник на воде |   |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во часов | Тема занятия | Основные задачи обучения, темы | Основное содержание | Самостоятельная работа | Контроль | Домашнее задание |
| 2 | Ознакомление, держание, передвижение по воде | 1.Обучить ходьбе, бегу по воде2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками | 1.Ходьба в разном темпе2.Бег в разном темпе3.Прыжки вверх, в перед, в стороны4.Погружение с головой | 1.Прохождение по дну бассейна:а) шагом 4\*13 мб) бегом 4\*13 мв) «Пузырь» | 1.Кто больше выпустит пузырей под водой2.Задержка дыхания на 2 сек. | 1.Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания |
| 2 | Погружение в воду с задержкой дыхания | 1.Научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек.2.Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна | 1.Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга.3.Погружение с плавательной доской | 1.4\*13 м – ходьба, бег, прыжки.2.Погружение под воду с задержкой дыхания на 4-5 сек., держась за бортик бассейна | 1.Сед на дно с задержкой в 4-5 сек. | 1.Погружение на дно ванны. |
| 1 | Скольжение по воде на плавательной доске | 1.Повторить упражнения на погружение.2.Научиться отталкиванию от бортика3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской | 1.Правельное постановление ног на бортик2.Толчок от бортика3.Держание на доске | 1.Скольжение по воде с доской( задержка дыхания до остановки) 3-4 метра. Выполнить 6-8 раз. | 1.Кто дальше оттолкнется от бортика( в метрах) | 1.Прыжки от пола высоко вверх2.Скакалка |
| 1 | Скольжение на спине и на груди без поддержки | 1.Повторить упражнения на задержку дыхания2.Повторить скольжение с доской3.научиться скольжению без доски | 1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской2.Скольжение доской3.Скольжение без доски | 1.Скольжение с доской(8\*3м)2.Скольжение на скорость3.Скольжение без доски(4\*13) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м) | 1.Многоскоки2.Высокие выпрыгивания вверх |
| 2 | Скольжение на спине | 1.научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине.2.Научиться отталкиваться от бортика.3.Научить задерживать дыхание при скольжении на спине.  | 1.Работа с поддержкой в парах2. «Паровоз»3.Скольжение с доской на спине4.Игра «найди игрушку» | 1.Скольжение на груди(8\*13м) без доски2.Скольжение на спине (4\*13 м) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров) | 1.Лежание на воде в ванне2.Дыхание под водой. |
| 2 | Скольжение на груди и на спине без поддержки | 1.Повторить скольжение на груди и на спине2.Научить скольжению на спине без доски3.Научить дыханию при скольжении на спине | 1. Скольжение на груди, спине2.Игра «Паровоз»3.Задержка дыхания на длительность4. Игра «Кто вперед меня найдет» | 1.Скольжение: на груди8\*13 м, на спине 8\*132.Сед на дно на 5-6сек. (5 раз) | 1.2. «Пузырь» на длительность задержки дыхания | 1.Надувание воздушных шаров |
| Кол-во часов | Тема урока | Основные задачи обучения, темы. | Основное содержание | Самостоятельная работа | Контроль | Домашнее задание |
| 2 | Работа ног кролем на груди | 1.Повторить скольжение на груди и на спине2.Научить положению тела на груди3.Научить движению ног на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди2.Игра «Большой фонтан» | 1.4\*13- работа ног кролем на груди медленно2.4\*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе | 1.Проплывание на время 1\*18 метров | 1.Упражнение велосипед в быстром темпе |
| 2 | Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине | 1.Повторить скольжение на груди и на спине2.Научить положению тела на спине3. Научить движению ног на спине и руг на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди2. Скольжение груди с работой ног на спине3.Игра «Мельница» | 1. 4\*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе2. 4\*13- работа ног кролем на спине3. Работа левой-правой рукой на груди | 1.1\*13 метров – контроль работы ног на спине | 1.Прыжки на скакалке |
| 2 | Кроль на груди с дыханием | 1.Повторить работу ног на груди и на спине 2.Повторить работу рук кролем на груди3.Научить дыханию | 1.Кроль на груди с малой доской2.Кроль на спине- ноги3.Дыхание на суше и в воде4.Игра «кто вперед» | 1.Кроль на груди 6\*13метров2.Ноги на спине 4\*13 метров | 1.Эстафетыа) Бегомб) Кролем с доской | 1.Многосоки2.Скакалка |
| 2 | Кроль на груди в полной координации | 1.Повторить дыхание на груди2.Научить плавать в полной координации3.Совершенствовать дыхание | 1.Кроль на груди2.Игра «кто вперед»3.Игра «Фонтан» | 1.Кроль на груди 8\*13метров2.Кроль на спине 8\*13метров | 1.Проплывание дистанции на время 1\*13 метров | 1.Велосипед |
| 2 | Кроль на груди с работой рук | 1.Повторить кроль на груди в полной координации2.Научить работе рук3. совершенствовать дыхание на спине | 1.Кроль на груди2.Игра «Паровоз»3.Эстафеты с элементами кроля на груди | 1.Кроль на груди 8\*13метров в разном темпе2.Кроль на спине с малой доской3.Скольжение на спине с заныриванием | 1.Кроль на спине с малой доской 1\*13 м. на время | 1.Дыхание на спине в ванне |
| 2 | Кроль на спине в полной координации | 1. совершенствовать дыхание на спине2.Продолжить обучение работы рук на спине3.Научить соединять работу рук, ног с дыханием | 1.Кроль на груди2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской3.Игра «Переплава»4.Игра «Караси и карпы» | 1.Кроль на груди 8\*13м. в разном темпе2.Кроль на спине без доски 8\*13м.3.Горка :2\*13- кроль на груди2\*13- кроль на спине3\*13- кроль на груди3\*13- кроль на спине | 1.1\*13 метров кроль на спине на время | 1.Скакалка за 1мин.2.Отжимания |
| 2 | Повороты на груди и на спине | 1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине2.Научить повороту на груди3. Научить повороту на спине | 1. Кроль на груди и на спине2. Игра «Быстрей повернись»3. Игра «Тоннель» | 1. 8-13 метров- кроль на груди2. 8-13 метров- кроль на спине3. Проплыв 8 метровой дистанции с поворотом | 1. 1\*26 метров- на время с поворотом | 1. Прыжки через скакалку |
| 2 | Прыжки в воду | 1.Совершенствование поворотов на груди и на спине2. Научить прыжкам в воду3. Научить правильному спаду в воду | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик»3. Игра «Спад» | 1. 8-13 метров- кроль на груди, спине2. Разные прыжки | 1. Выполнить правильно спад в воду | 1. Прыжки с высокой стойки |
| 2 | Игры с прыжками в воду | 1.Повтор легких прыжков2. Научить более сложным прыжкам3. Научить спаду головой в воду | 1. Игра «Спад»2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д»3. Игра «Подлодка, ледорез» | 1. Проплыв малых и больших дистанций на скорость2. Погружение на дальность | 1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 метров) | 1. Выпрыгивания в вверх из положения седа, руки над головой |
| 3 | Игры с мячом | 1.Совершенствовать плавания кролем на груди, спине2. Совершенствовать прыжки в воду3. Научить играть на воде | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки3. Игра «Борьба за мяч»4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло» | 1. Проплыв 10\*13 метров — на время кролем на груди и на спине с доской и без доски2. Разные прыжки | 1.1\*13 метров – на время кролем на груди2. Старт на дальность проплыва | 1. Прыжки2. Многоскоки3. Отжимания |
| 2 | Развлечения в воде | 1.Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу:— Кроль на груди— Кроль на спине— Прыжки— Старты— Игры | 1. Кроль на груди, спине2. Разные прыжки3. Игры | 1. Проплыв 10\*13 метров кролем на груди, спине2. Разные прыжки3. Старты (10 раз) | 1. 1\*26 метров на груди, на спине на время2. Старт на дальность | 1. Прыжки многоскоки, отжимания, «Поплавок» на задержку дыхания |
| 1 | Контроль по курсу | 1.Проконтралировать технику плавания на груди и на спине2.Прыжки3. Старты | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки в воду3. Старт | 1. 10-13 метров — кроль на груди2. 10-13 метров – кроль на спине3. Прыжки разные4. Старт из воды, с бортика | 1. 1\*13 метров на груди2. Старт из воды с проплывом любым способом 1\*13 на время |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Велитченко В.К.; Как научиться плавать / М.; 2000.
2. Викулов А.Д.; Плавание: Учебник для студентов педагогических университетов и институтов / М.; 1996.
3. Гончар И.Л.; Плавание: Теория и методика преподавания / Минск; 1998.
4. Зверев С.М.; Программа для внешкольных и общеобразовательных школ / М.; 1986
5. Комарова Л.Г.; Методика обучения плаванию детей школьного возраста, основанная на комплексной оценке приобретаемых навыков / Киев; 1990