

Принято  
на педагогическом совете  
МБОУ «РСОШ им. В.С. Воронина»  
Протокол от «31» августа 2021 № 1



Утверждаю \_\_\_\_\_ М.А. Достанко  
Директор МБОУ «РСОШ им. В.С. Воронина»

Приказ от «31» августа 2021 № 173

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
секции плавания  
для 3 классов**

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Слепцова Я.В.

2021-22 уч.год

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана для учащихся 3 классов в рамках реализации внеурочной деятельности согласно ФГОС НОО.

### **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 МБОУ РСОШ им.В.С. Воронина курс рассчитан на 37 часов (1ч. в неделю в 3 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 плавании;

- 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 начала 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 начала 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 5 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 прыгнуть 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, прыгнуть 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 наместе, 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 наместе, 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- во часов	Тип заня- тия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контро ля	Домашнее задание	Дата про- веде- ния
1	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Подготовительные упражнения на освоение с водой.	1	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 УГТ	
2	Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди и спине	1	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	Текущий	Повторить технику движения ног лёжа на полу	

3	Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине.	1	Комбинированное	<p>Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.</p> <p>ОРУ и специальные упражнения в воде.</p> <p>На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.</p> <p>В воде: - лежа на груди, держась за борт двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;</li> <li>- то же с п/доской и выдохом в воду;</li> <li>- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.</li> </ul> <p>Игра: «Попади торпедой в цель».</p>	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	
4	Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди.	1	Изучение нового материала	<p>Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;</li> <li>- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;</li> <li>- правая рука на доске, левая прижата к бедру;</li> <li>- скольжение без доски, и.п. рук то же;</li> <li>- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.</li> </ul> <p>Игры: «Буксир», «Винт».</p>		Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди	Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом)	

5	Обучение согласованной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди.	1	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	
6	Закрепление согласованной работы рук и дыхания в плавании способом «кроль» на груди	1	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	

7	Плавание	Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на спине.	1	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	
8		Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине.	1		Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде: - и.п. одна рука вверх, 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	

9	Плавание	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине в полной координации.	1	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.		
10		Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди и спине.	1		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
11		Освоение элементов прикладного плавания.	1						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

12	Плавание	Развитие координационных способностей.	1	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.	
13		Эстафетное плавание	1	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.	
14		Игры и развлечения на воде.	1	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		

15	Плавание	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавами”	1	Комбинированное	<p>Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.</p> <p>ОРУ и специальные упражнения в воде.</p> <p>На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.</p> <p>В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.</p> <p>- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;</p> <p>- то же с п/доской и выдохом в воду;</p> <p>- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.</p> <p>Игра: «Попади торпедой в цель».</p>	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	
16		Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры	1		<p>Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <p>- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;</p> <p>- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;</p> <p>- правая рука на доске, левая прижата к бедру;</p> <p>- скольжение без доски, и.п. рук то же;</p> <p>- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.</p>		Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди	Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом)	



17	Плавание	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1	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	
18		Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1	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).				

19	Плавание	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1	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	
20		Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1	Комбинированное	Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде: - и.п. одна рука вверх, 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	

21	Плавание	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1	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.			
22		Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	1		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
23		Скольжение на груди с различным положением рук .	1							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

24	Плавание	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1	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		Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	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		
26		Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1	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		

27	Плавание	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Комбинированное	<p>Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья.</p> <p>ОРУ и специальные упражнения в воде.</p> <p>На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами.</p> <p>В воде: - лежа на груди, держась за бортик двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду.</p> <p>- держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду;</p> <p>- то же с п/доской и выдохом в воду;</p> <p>- скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.</p> <p>Игра: «Попади торпедой в цель».</p>	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	
28		Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	1	Изучение нового материала	<p>Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед.</p> <p>Упражнения в воде:</p> <p>- гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну;</p> <p>- скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру;</p> <p>- правая рука на доске, левая прижата к бедру;</p> <p>- скольжение без доски, и.п. рук то же;</p> <p>- гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания.</p> <p>Игры: «Буксир», «Винт».</p>				

29	Плавание	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	1	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	
30		Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	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	

31	Плавание	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1	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	
32-33		Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1	Комбинированное	Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде: - и.п. одна рука вверх, 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	

34-35	Плавание	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1	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.	
36-37		Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1	Комбинированное	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. 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		



## **VI. Список используемой литературы**

1. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. – М.: «Просвещение», 2010
2. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию.- М.: «Высшая школа»,2008г.
3. Каунселмен Д.Е. Спортивное плавание - М.: ФиС,1983
4. Семенов Ю.А. Навыки плавания - каждому. - М.: ФиС ,1983
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.; ФиС, 1984
6. Платонов В.П., Фесенко СЛ. М Сильнейшие пловцы мира.- М., ФиС, 1990
7. Макаренко П.П. Учитесь плавать батттрефляем. - М., ФиС, 1982
8. Зеков Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский СМ. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М. ФиС, 1986