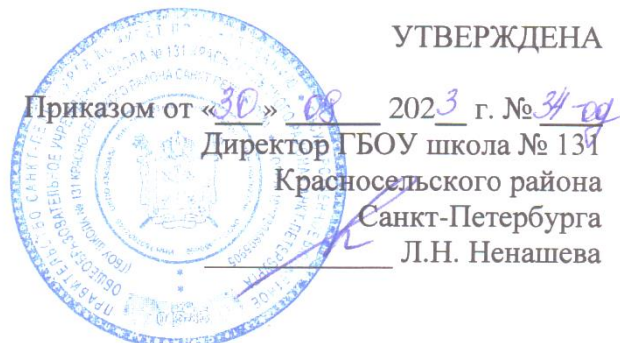


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школа № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» 08 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре (плаванию)  
для 1 основного класса  
на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)»

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)»

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура (Плавание)» для 1 основного класса составлена на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;

- требований Федеральной программы воспитания;

- Примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования (одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 29.09.2022 г. № 7/22);

- Примерных рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук (одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 24 декабря 2020 № 5/20).

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура (плавание)» в 1 основном классе обеспечивает физическое и психическое развитие обучающихся. Он способствует повышению коммуникативной компетентности и облегчению социализации обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Приобретённые навыки, умения выполнения предметных и универсальных действий на материале физической культуры (плавания) станут необходимыми при обучении в основной школе, а также будут востребованы в жизни.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура (плавание)» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. В процессе изучения предмета у обучающихся с ЗПР формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к физической культуре (плаванию), стремление к здоровому образу жизни, понимание того, что физическое развитие и забота о собственном здоровье являются показателем общей культуры человека. На уроках физической культуры (плавания) обучающиеся осваивают:

- комплексы физических упражнений для обучения плаванию;
- правила поведения и техники безопасности в бассейне, спортивном зале и на спортплощадке;

- знания по истории развития физической культуры и спорта;

- правила проведения подвижных и спортивных игр;

- знания об организме человека и его функционировании.

Овладение учебным предметом «Физическая культура (плавание)» представляет большую сложность для обучающихся с ЗПР.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая

соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках физической культуры (плавания) базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР:

- использовании специальных методов, приемов и средств обучения;
- осуществлении различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексном подходе к реализации коррекционно-образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой (плаванием) предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Воспитательная направленность учебного предмета состоит в содействии развитию личностных качеств обучающихся:

- нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм);

- волевых (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Развивающая направленность учебного предмета заключается в формировании теоретических и практических знаний по освоению водного пространства; освоении технических элементов плавания; ознакомлении детей с правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне). Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

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

### **3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)»**

**Цель** реализации программы по предмету «Физическая культура (плавание)» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

При достижении этой цели предусматривается решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

*С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 основном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:*

- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке;
- обучение основам техники способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного интереса;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, осознанного соблюдения правил безопасного поведения в бассейне, соблюдения санитарно-гигиенических норм и правил.

#### **4. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

По программе на изучение физической культуры (плавания) в 1 основном классе начальной школы отводится 2 ч в неделю — 66 ч в год (33 учебные недели).

#### **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Изучение предмета «Физическая культура (плавание)» на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

##### **Личностные результаты**

*Освоение социальной роли ученика:*

- соблюдение школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательность, стремление быть успешным в физических упражнениях;
- подчинение дисциплинарным требованиям на уроках физической культуры (плавания);
- адекватная эмоциональная реакция на похвалу и порицание учителя;
- бережное отношение к школьному имуществу, используемому на уроках.

*Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире:*

- выбор одежды в соответствии с условиями занятия (на улице, в зале, в бассейне);
- вовлеченность в спортивные события (в масштабах школы).

*Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:*

- содержание в порядке спортивной формы (приносить, складывать, сушить, стирать);
- самостоятельное переодевание и мытье перед посещением бассейна;
- различение потенциально опасных ситуаций (не входить в воду без присутствия взрослых, не шалить в душевой и раздевалке и пр.).

*Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях:*

- осознание своего текущего состояния (захлебнулся водой, закружилась голова, замерз и пр.);
- осознание затруднений и адекватное на них реагирование (не получается определенное упражнение).

*Сформированность речевых умений:*

- умение обращаться за помощью при возникновении затруднений.

*Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации:*

- контроль импульсивных желаний;
- корректная реакция на чужие оплошности и затруднения;
- проявление терпения.

*Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения:*

- не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлять сочувствие к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

*Сформированность познавательных универсальных учебных действий (УУД):*

- понимание групповой инструкции к физическому упражнению, двигательной задаче;
- умение высказать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

*Сформированность регулятивных УУД:*

- способность выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способность сравнить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

*Сформированность коммуникативных УУД:*

- овладение умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладение умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладение умением адекватно воспринимать критику.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 1 основном классе обучающийся должен с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (изображений, плана и т. д.):

- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений;
- называть и выполнять спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;
- знать и соблюдать основы личной гигиены;
- знать правила поведения на воде и следовать им;
- соблюдать правила дисциплины с контролирующей помощью педагога.

Должен научиться выполнять совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров:

- упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- комплексы оздоровительных упражнений в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- основные виды движений в воде (бег по дну, скольжение, погружение, всплытие, лежание, отталкивание);
- свободно перемещаться в опорных положениях (с доской, аквапалкой) по дну; то же, в горизонтальной плоскости за счет работы ног;
- ограниченно передвигаться в безопорном положении;
- переключаться с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- выполнять игровые ситуации в подвижных играх, соблюдать правила игр;
- использовать основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности.

*Самостоятельно выполнять в воде:*

1. Отдельные упражнения (на координацию движений, гибкость, имитационные) с сохранением амплитуды и координации движений. Для детей с ОВЗ – при необходимости - с опорой, или из положения лежа.

2. Упражнения на задержку дыхания: «Поплавок» или приседание под воду с опорой (для детей с ОВЗ) - от 5 до 15 сек.

4. "Стрелочка" ногами на груди с опорой – от 5 до 15 м.

5. "Стрелочка" ногами на груди – от 5 до 10 м.

6. "Стрелочка" ногами на спине – от 5 до 10 м.

7. Плавать вольным стилем (любым способом) – от 10 до 20 м.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<b>Организация уроков плавания и здоровьесберегающей жизнедеятельности</b> Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных видеофильмов, презентаций, других наглядных пособий.	<b>10</b>
1.	Вводный урок по курсу «Физическая культура (плавание)» - «Плавание – жизненно важное умение и вид спорта».	1
2.	Спортивная форма, оборудование и инвентарь бассейна. Правила поведения, техника безопасности (ТБ) и гигиенические требования при посещении бассейна. Правила поведения при купании в открытых водоемах.	6
3.	Спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя.	1
4.	Режим дня, утренняя зарядка, физкультурная разминка, правильная осанка.	2
	<b>Освоение с водной средой</b>	<b>8</b>
1.	<p><u>Преодоление водобоязни:</u> стоя у бортика: умыть лицо водой, полить воду себе на голову, пошлепать ладонями по воде, взять воду в ладони, брызнуть водой в сторону и друг на друга. Игра «Брызгалки»: набрать воду в брызгающую игрушку, выдавить воду на себя, партнера; дальше, чем другие, попасть струей воды в цель.</p> <p><u>Передвижение по дну бассейна:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).</li> <li>2. Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).</li> <li>3. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.</li> <li>4. Передвижение по дну шагом и бегом в полунаклоне с помощью гребковых движений руками.</li> <li>5. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.</li> <li>6. Упражнения в парах: «краб» (передвижения боком, спиной друг к другу, в полуприседе, сцепившись локтями).</li> <li>7. Передвижение по кругу – в обход бассейна (дорожки) с переходом в полуприсед и присед.</li> </ol> <p>Игры: «Лошадки» (прыжки на аквапалке, зажатой между ног), «Переправа» (переправить игрушку на доске на другой берег), «Арифметика» (собрать плавающие цифры и назвать их), «Рыбаки и рыбки» (собрать тонущие игрушки со дна).</p> <p><u>Погружения под воду:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</li> <li>2. Нырание за предметами.</li> <li>3. «Пройти в приседе» под водой.</li> <li>4. Передвижения по дну с подныриванием под нудлс, обруч, пенопластовую доску, разделительную дорожку.</li> <li>5. Передвижения по дну с перелезанием, перепрыгиванием через разделительную дорожку.</li> </ol> <p>Игры: «Водолазы» («поговорить» под водой), «Цапля и щука», «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие).</p>	2
2.	<p>Вдох и выдох в воду. Игры на воде.</p> <p><u>Выдохи в воду:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подуть на воду, как на горячий чай.</li> <li>2. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).</li> </ol>	2



№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	3. Присесть под воду и сделать резкий «взрывной» выдох. 4. Присесть под воду и сделать долгий выдох. 5. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений - продолжительный и «взрывной» выдох после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и под водой). Игры: «Ваньки-встаньки» (в парах, держась за руки, поочередно опускаясь и поднимаясь из воды), «Хоровод» (в группе по несколько человек, движение по кругу, держась за руки, приседая под воду по команде), «Пузыри» (кто дольше будет выдувать пузыри на одном выдохе).	
3.	Свободное лежание и всплывание. <u>Всплывание и лежание:</u> Свободное лежание на груди и спине с различными положениями рук: 1. Лежание на груди, держась руками за бортик. 2. То же, но с отталкиванием от бортика. 3. То же, но с поочередным отталкиванием и подтягиванием к бортику. 4. «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке спиной вверх. 5. То же, с переворотом на бок, коленями вверх. 6. «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги (с опорой и без опоры). 7. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону (с опорой и без опоры). 8. То же, с переворотом из положения на спине в положение на груди. 9. В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги. 10. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела - «солдатик». 11. То же, с переворотом на грудь. 12. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт» (лежание на спине, руки согнуты под головой, с переворотом на грудь), «Слушай сигнал».	2
4.	Скольжение на груди и спине. <u>Скольжение:</u> 1. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. 2. Скольжение с вращением («Винт») 3. Скольжение на боку. 4. Скольжение в парах (взявшись за руки). Игры: «Кто дальше проскользит» (толчком от стенки или дна), «Буксир» (в парах, поочередно «буксируют» друг друга», держась за аквапалку).	2
	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>26</b>
1.	Разминка. <b>Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) упражнения.</b> <b>Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше или в воде, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании.</b> <b>Специальные - имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.</b> <b>Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются в виде комплексов, которые включаются в каждое занятие. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается. Каждый комплекс состоит из 8-10 упражнений, половина из которых – специальные:</b> 1. Строевые упражнения, ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп. 2. Упражнения без предметов из различных исходных положений на	23

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>развитие гибкости, координации движений, укрепление мышц, расслабление.</p> <p>3. Упражнения на растягивание мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.</p> <p>4. Упражнения на увеличение подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания.</p> <p>Игры на внимание и развитие гибкости: «Зеркало» (в парах, один участник показывает движение – второй зеркально повторяет), «Запретное движение», «Обманное движение»: касание частей тела двумя руками с проговариванием названий частей тела по порядку, с нарушением порядка, с ошибкой, с запретом выполнять оговоренное действие.</p> <p>Игры на концентрацию волевых усилий и координацию движений: «Стойка на одной ноге», «Поплавок».</p>	
2.	<p>Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег (на уличной площадке) или ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп в обход бассейна.</p> <p>Упражнения без предметов из различных исходных положений на гибкость, координацию движений, укрепление мышц, расслабление.</p> <p>Упражнения, имитирующие технику плавания.</p> <p>Игра на внимание и гибкость: «Обманное движение».</p>	3
	<b>Освоение спортивных способов плавания</b>	<b>22</b>
3.	<p>Техника плавания кролем на груди и на спине.</p> <p><u>Движения ногами способом «кроль на груди»:</u></p> <p>1. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</p> <p>2. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, держась руками за бортик (на груди и на спине).</p> <p>3. Плавание с помощью поочередных движений прямыми ногами вверх-вниз на груди с опорой (дыхание произвольное).</p> <p>4. Скольжение на груди толчком от стенки или дна бассейна, с последующим подключением поочередной работы ног («Стрелочка с мотором»).</p> <p>5. Плавание при помощи поочередных движений ног с опорой в различных плоскостях – на груди, на боку (одна рука впереди, держась за опору, другая у бедра) и произвольным дыханием.</p> <p>6. То же, с гребком одной рукой.</p> <p>6. Плавание при помощи поочередных движений ног с различным положением рук (вытянутыми впереди – «стрелочка»; одна вытянута впереди, другая у бедра; две прижаты к бедрам) и дыханием – сначала произвольным (на задержке дыхания), затем – с подниманием головы для вдоха и опусканием для выдоха на 4 удар ноги.</p> <p>7. Плавание при помощи поочередных движений ног, одна рука вытянута вперед, другая выполняет гребок</p>	14
4.	<p><u>Движения ногами способом «кроль на спине»:</u></p> <p>1. Лежа на спине, держась руками за бортик, поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз.</p> <p>2. Плавание при помощи поочередных движений ног на спине с опорой и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, прижата к груди, в вытянутых руках за головой, в вытянутых руках на коленях, или аквапалка под лопатками).</p> <p>3. Скольжение на спине толчком от стенки или дна, с последующей поочередной работой ног («Стрелочка с мотором»).</p> <p>4. Плавание при помощи поочередных движений ног на спине с различным положением рук (вытянуты за голову – «стрелочка»; прижаты к бедрам; одна вытянута за голову, другая у бедра).</p>	5

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	5. «Винт» - плавание поочередными движениями ногами на спине с переворачиванием на грудь на четвертый удар ноги и обратно, руки согнуты под головой (с опорой и без опоры). 6. Плавание при помощи поочередных ударов ног, одна рука прижата к бедру, другая выполняет гребок.	
4.	Эстафеты, игры с мячом. Эстафеты: на слаживание команды (3-5 чел. берутся одной рукой за аквапалку и бегут от борта до борта); «Скачки на лошадках» - все члены команды по очереди прыгают на аквапалке; «Буксир» - один член команды тянет на «буксире» (аквапалке) 2 человек, которые плывут ногами; эстафета с доской – все члены команды по очереди плывут 10 м ногами кролем с доской и передают доску следующему участнику. Игры с мячом: «Перестрелка» (бассейн делится на две части дорожкой, каждая команда старается перебросить 5 мячей на сторону противника за 1 минуту), волейбол пляжным мячом, «Собачка» (2-3 игрока перебрасывают мяч, третий – «собачка» старается его перехватить), «Забей гол» - броски по ватерпольным воротам. Игры на передвижение в воде, задержку дыхания и внимание: «Поймай и привези рыбку». Плавающие и тонущие игрушки разбрасываются по бассейну, дети с доской должны поднять игрушку, положить на доску и привезти на бортик, работая ногами кролем. «Слушай сигнал» - один свисток – дети плывут вперед, два свистка - возвращаются назад.	1
	Комплексные контрольные уроки Выполнение контрольных нормативов. Поочередно, индивидуально, по звуковому сигналу, выполнять упражнения на задержку дыхания "Поплавок" или приседание под воду, "Звезда" на спине, "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой, "Стрелочка" ногами кролем на груди и на спине без опоры.	2

### Проверочные работы

Период обучения	Наименование работы
<b>I четверть</b>	Проверочная работа: освоение с водной средой, вдох и выдох, задержка дыхания, свободное лежание, скольжение и передвижение
<b>II четверть</b>	Проверочная работа: техника работы ног кролем на груди с опорой.
<b>III четверть</b>	Проверочная работа: техника работы ног кролем на груди и на спине с опорой и без опоры.
<b>IV четверть</b>	Проверочная работа: комплексные упражнения.

### 8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10
2.	Освоение с водной средой.	8
3.	Общеразвивающие упражнения	26
4.	Освоение спортивных способов плавания	22
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>

### 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### **Обязательные учебные материалы для ученика**

Учебное пособие: Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс, Москва АО «Издательство «Просвещение», 2013. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

### **Методические материалы для учителя**

1. Учебное пособие: Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс, Москва АО «Издательство «Просвещение», 2013.

2. Учебное пособие: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под ред.Н.Ж.Булгаковой. – Москва, Издательский центр «Академия», 2018.

3. Учебное пособие: Шпак С.Л. Методика гидрореабилитации: учебное пособие под общей ред. Проф. Д.Ф. Мосунова/ С.Л. Шпак, Д.Ю. Казаков; НГУ ФКСиз им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2012.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>.

2. Онлайн-школа: <https://infourok.ru/school>.

3. Сайт тренеров по обучению плаванию: <http://swim7.narod.ru/>

### **Учебно-практическое оборудование**

Набор учебного оборудования в соответствии с тематикой программы по физической культуре (плаванию): доски и лопатки для плавания, нарукавники, поддерживающие пояса, ласты, аквапалки, тонущие и плавающие игрушки.