

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 2 класса
на 2023-2024 учебный год

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 2 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)» во 2 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.

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 (плавание) 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 во 2 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- обучение основам техники способов спортивного плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование потребности в занятиях физической культурой (плаванием) и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие координации движений, выносливости, гибкости 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, правил подвижных игр и игровых заданий.

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

По программе на изучение физической культуры (плавание) во 2 классе начальной школы отводится 2 ч в неделю — 68 ч в год (34 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 (плавание);
- 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.).
- стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физической культуры, занятиям спортом, физическим упражнениям).

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

- осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- разграничение ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознание своего состояния (захлебнулся водой, закружилась голова, замерз и пр.);
- осознание факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности (усталость, холод, перегрев, возбужденность и пр.);

Сформированность речевых умений:

- умение обращаться за помощью при возникновении затруднений;
- умение транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации:

- согласованность выполнения необходимых действий в паре и в малой группе (в игре, в эстафете);
- 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;
- проявление сочувствия 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;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- 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 во 2 классе обучающийся должен с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (изображений, плана и т. д.):

- знать и объяснять понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- отличать технику движения разных способов плавания;
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений;
- называть и выполнять спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;
- знать основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
- 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);
- лежать на поверхности воды на груди и на спине в безопорном положении;
- свободно перемещаться в воде в опорных и безопорных положениях ногами кролем на груди и на спине;
- выполнять игровые ситуации в подвижных играх;

- самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и в игровых ситуациях.

Самостоятельно выполнять:

1. Комплексы упражнений (на координацию движений, на гибкость, имитационных) с сохранением последовательности, количества, 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 - от 10 до 20 сек.

3. "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой (РАС, НОДА) – от 5 до 20 м.

4. "Стрелочка" ногами кролем на груди от 5 до 15 м.

5. "Стрелочка" ногами кролем на спине – от 5 до 15 м.

6. Плавание вольным стилем (любым способом) – от 10 до 20 м.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы, темы</i>	<i>Количество часов</i>
	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10
	Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных видеофильмов, презентаций, других наглядных пособий.	
1.	Вводный урок по курсу «Физическая культура (плавание)» - «Плавание - жизненно важное умение и вид спорта. Прикладное значение плавания».	1
2.	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
	Освоение с водной средой, преодоление водобоязни	3
1.	Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой и обучению плаванию. <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. <u>Передвижение по дну бассейна:</u> 1. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). 2. Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). 3. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. 4. Передвижение по дну шагом и бегом в полунаклоне с помощью гребковых движений руками. 5. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. 6. Упражнения в парах: «краб» (передвижения боком, спиной друг к другу, в полуприседе, сцепившись локтями). 7. Передвижение по кругу – в обход бассейна (дорожки) с переходом в полуприсед и присед. Игры: «Лошадки» (прыжки на аквапалке, зажатой между ног), «Рыбаки и рыбки» (собрать тонущие игрушки со дна), «Буксир» (в парах, в тройках, поочередно «буксируют» друг друга», держась за аквапалку). <u>Погружения под воду:</u> 1. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.	1

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	2. Нырание за предметами. 3. «Пройти в приседе» под водой. 4. Передвижения по дну с подныриванием под аквапалку, обруч, пенопластовую доску, разделительную дорожку. 5. Передвижения по дну с перелезанием, перепрыгиванием через дорожку, обруч. Игры: «Водолазы» («поговорить» под водой), «Цапля и щука», «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие).	
2.	<u>Выдохи в воду:</u> 1. Подуть на воду, как на горячий чай. 2. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). 3. Присесть под воду и сделать долгий выдох 4. Присесть под воду и сделать «взрывной» выдох. 5. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений - продолжительный и «взрывной» выдох после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). 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). <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 лицом вниз, расслабив руки и ноги. 7. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону. 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. 11. То же, с переворот на грудь. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт» (лежание на спине, руки согнуты под головой, с переворотом на грудь), «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие).	1
3.	<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. 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).	1
	Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.	3
1.	Строевые упражнения, ходьба и бег (на уличной площадке). Упражнения без предметов из различных исходных положений на гибкость, координацию движений, укрепление мышц, расслабление. Упражнения с мячом для развития ловкости и силы рук. Упражнения, имитирующие технику плавания.	3

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) упражнения	24 ч
1.	<p>Разминка. Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) упражнения.</p> <p>Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) 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.</p> <p>Специальные - имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются в виде комплексов, которые включаются в каждое занятие. Каждый комплекс состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых - специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Строевые упражнения, ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп. 2. Упражнения без предметов из различных исходных положений на увеличение гибкости, координацию движений, укрепление мышц, расслабление. 3. Упражнения на растягивание мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. 4. Упражнения на увеличение амплитуды подвижности суставов. 5. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания. <p>Игра на внимание и гибкость: «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», «Запретное движение», «Поплавок».</p>	24
	Освоение спортивных способов плавания	28 ч
1.	<p>Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания.</p> <p style="text-align: center;">Техника плавания кролем на груди</p> <p><u>Движения ногами:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду. 2. Движения ногами кролем, держась руками за бортик. 3. Плавание при помощи движений ног кролем с опорой (дыхание произвольное). То же в парах, держась руками за одну доску (аквапалку). 4. Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем. 5. Плавание при помощи движений ног кролем с опорой в различных плоскостях – на груди, на боку (одна рука впереди, держась за опору, другая у бедра) и произвольным дыханием. 6. То же, с опусканием головы для выдоха и подниманием для вдоха на 4-ый удар ноги. 7. Плавание при помощи движений ног кролем с различным положением рук (две впереди – «стрелочка»; одна впереди, другая у бедра; две у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду. <p><u>Движения руками кролем:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя у бортика - «Мельница», наклонившись вперед. 2. Стоя у бортика гребковые движения, опустив голову в воду (без дыхания, с дыханием). 3. Гребковые движения на ходу, передвигаясь ногами по дну бассейна. 	21

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	<p>4. Плавание при помощи движений рук и ног кролем, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение(без дыхания, с дыханием).</p> <p>5. Плавание при помощи движений рук и ног кролем с различным положением рук (одна вытянута вперед, другая выполняет гребковое движение; две руки вытянуты вперед, поочередный гребок; одна вытянута вперед, другая прижата к бедру – поочередная работы рук с полным выпрямлением), сначала без дыхания, потом с дыханием.</p> <p>6. Плавание при помощи поочередных движений рук, в скольжении без дыхания, потом с поворотом головы для вдоха под пронос руки.</p>	
2.	<p>Техника плавания кролем на спине</p> <p><u>Движения ногами:</u></p> <p>1. Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.</p> <p>2. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, прижата к груди, в вытянутых руках за головой, в вытянутых руках на коленях).</p> <p>3. Скольжение на спине с последующей работой ног.</p> <p>4. Плавание при помощи движений ног с различным положением рук (вытянуты за головой, голова между рук; руки согнуты под головой; прижаты к бедрам; одна вытянута за голову, другая у бедра).</p> <p>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).</p> <p><u>Движения руками кролем на спине:</u></p> <p>1. Стоя у бортика - «Мельница», прогнувшись назад.</p> <p>2. Гребковые движения на ходу, спиной вперед, передвигаясь по дну бассейна ногами.</p> <p>3. Плавание при помощи движений рук и ног, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение с произвольным дыханием.</p> <p>4. Плавание при помощи рук и ног с различным положением рук (одна вытянута за голову, другая выполняет гребковое движение; две руки вытянуты за голову, поочередный гребок; одна вытянута за голову, другая прижата к бедру – поочередная работа рук с полным выпрямлением; две руки прижаты к бедрам, одновременный гребок двумя руками), с произвольным дыханием и паузами между гребками.</p>	4
3.	Комплексные контрольные упражнения (нормативы), игры и эстафеты	3

Проверочные работы

Период обучения	Наименование работы
I четверть	Проверочная работа: вдох и выдох, задержка дыхания, свободное лежание, скольжение и передвижение.
II четверть	Проверочная работа: техника плавания кролем на груди с элементами гребковых движений в согласовании с дыханием.
III четверть	Проверочная работа: техника работы рук кролем на груди и на спине.
IV четверть	Проверочная работа: комплексные упражнения (нормативы).

8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10 ч

№ п/п	Раздел	Количество часов
2.	Освоение с водой, преодоление водобоязни.	3 ч
3.	Общая физическая подготовка, «сухое» плавание	3 ч
4.	Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) упражнения.	24 ч
5.	Освоение спортивных способов плавания	28 ч
	ИТОГО	68 ч

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.

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.