

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 4 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 4 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 4 классе обеспечивает физическое и психическое развитие обучающихся. Он способствует повышению коммуникативной компетентности и облегчению социализации обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Приобретенные 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;
- правила проведения подвижных и спортивных игр;
- знания по истории развития физической культуры и спорта, олимпийского движения;
- 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 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:*

- обучение спортивным и прикладным способам плавания – кролю на груди, на спине, на боку, отдельным элементам брасса и дельфина;
- развитие физических качеств - координации движений, быстроты, выносливости, гибкости;
- 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;
- 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) в 4 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)» в 4 классе 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 и прогнозирование их последствий (не входить в воду без присутствия взрослых, не шалить в душевой и раздевалке и пр.);
- ориентирование на здоровый образ жизни, знание причин болезней и способов их профилактики, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- 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:*

- осознавать разные результаты выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- разграничивать ситуации, требующие и не требующие помощи педагога;
- осознавать свое текущее состояние (захлебнулся водой, закружилась голова, замерз и пр.);
- осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности (устал, заболел, травмировался, не выспался, голоден и пр.);

– анализировать причины успехов и неудач.

*Сформированность речевых умений:*

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

*Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации:*

– согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (в игре, в эстафете);

– контролировать импульсивные желания;

– корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

– проявлять терпение.

*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:*

– умение выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– умение сравнить и обобщить выполняемые действия (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);

– умение сравнить полученный результат с образцом и найти несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

*Сформированность коммуникативных УУД:*

– овладение умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладение умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладение 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 в 4 классе обучающийся должен самостоятельно или с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (изображений, плана и т. д.):

- знать и объяснять понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «спорт», «здоровый образ жизни»;

- знать и называть части тела человека, органы и системы органов;

- называть и отличать технику движения разных способов плавания;

- называть и выполнять спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;

- знать основные причины травматизма на занятиях физической культурой, правила их предупреждения и способы оказания первой;

- знать и соблюдать основы личной гигиены;

- знать правила поведения на воде и следовать им;

- соблюдать правила дисциплины самостоятельно или с контролирующей помощью педагога.

Должен научиться выполнять следующие упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров:

- комплексы ОРУ;

- комплексы имитационных упражнений для обучения технике плавания;

- комплексы для развития основных физических качеств человека (гибкости, координации, выносливости);
- упражнения на задержку дыхания;
- свободное перемещение в воде ногами и руками кролем на груди и на спине;
- выполнять игровые действия в подвижных играх;
- освоить тестовые и соревновательные упражнения в плавании.

Самостоятельно выполнять:

1. Физические упражнения (на развитие координации движений, гибкости, увеличения силы мышц, участвующих в плавании, имитационных) 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 - от 10 до 30 сек.

3. "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой (РАС, НОДА) – от 10 до 20 м.

4. "Стрелочка" ногами кролем на спине от 10 до 20 м.

5. Плавание кролем на груди с произвольным дыханием от 10 до 20 м.

6. Плавание кролем на спине с произвольным дыханием от 10 до 20 м.

7. Плавание вольным стилем (любым способом) – от 30 до 50 м.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	<b>Организация уроков плавания и здоровье сберегающей 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)» - «Спортивное плавание и другие водные виды спорта, основные стили 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. Органы и системы органов человека.	2
	<b>Освоение с водой</b>	<b>1</b>
1.	<p style="text-align: center;"><u>Выдохи в воду:</u></p> <p>1. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).</p> <p>2. Присесть под воду и сделать долгий выдох</p> <p>3. Присесть под воду и сделать «взрывной» выдох.</p> <p>4. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений - продолжительный и «взрывной» выдох после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).</p> <p>Игры: «Ваньки-встаньки» (в парах, держась за руки, поочередно опускаясь и поднимаясь из воды), «Водолазы» («поговорить» под водой).</p> <p style="text-align: center;"><u>Погружения под воду:</u></p> <p>1. На задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>2. На выдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.</p> <p>3. На выдохе с «разговором» под водой (в парах).</p> <p>4. «Пройти в приседе» под водой.</p> <p>5. Передвижения по дну с подныриванием под аквапалку, обруч, пенопластовую доску, разделительную дорожку.</p>	1

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>6. Передвижения по дну с перелезанием, перепрыгиванием через дорожку, обруч.</p> <p>Игры: «Водолазы» («поговорить» под водой), «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие), подводное плавание по ориентирам.</p> <p><u>Всплывание и лежание:</u></p> <p>Свободное лежание на груди и спине с различными положениями рук:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежание на груди, держась руками за бортик.</li> <li>2. То же, но с отталкиванием от бортика.</li> <li>3. То же, но с поочередным отталкиванием и подтягиванием к бортику.</li> <li>4. «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке спиной вверх.</li> <li>5. То же, с переворотом на бок, коленями вверх.</li> <li>6. «Медуза» - лежание на воде лицом вниз, расслабив руки и ноги.</li> <li>7. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.</li> <li>8. То же, с переворотом из положения на спине в положение на груди.</li> <li>9. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.</li> <li>10. То же, с переворот на грудь.</li> </ol> <p>Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт» (лежание на спине, руки согнуты под головой, с переворотом на грудь), «Слушай сигнал».</p> <p><u>Скольжение:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.</li> <li>2. Скольжение с вращением «Винт».</li> <li>3. Скольжение на боку.</li> <li>4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.</li> <li>5. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.</li> <li>6. Скольжение в парах.</li> </ol> <p>Игры: «Кто дальше проскользит» (толчком от стенки или дна), «Буксир» (в парах, поочередно «буксируют» друг друга на груди и на спине).</p>	
	<b>Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.</b>	<b>3</b>
1.	<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 с мячом (на уличной площадке).</p> <p>Упражнения, имитирующие технику плавания.</p> <p>Игра на внимание и гибкость: «Обманное движение» с мячом.</p> <p>Игры с мячом с элементами волейбола и баскетбола.</p>	
	<b>Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения</b>	<b>24</b>
1.	<p>Разминка. <b>Общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения.</b></p> <p>Общеразвивающие (ОРУ), специальные и 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. 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>	12

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>1. Строевые упражнения, ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп.</p> <p>2. Упражнения без предметов из различных исходных положений на увеличение гибкости, координацию движений, укрепление мышц, расслабление.</p> <p>3. Упражнения на растягивание мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.</p> <p>4. Упражнения на увеличение амплитуды подвижности суставов.</p> <p>5. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания.</p> <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», «Поплавок».</p>	
2.	Имитационные комплексы для обучения технике плавания	12
	<b>Освоение спортивных способов плавания</b>	<b>30</b>
1.	<p style="text-align: center;"><b>Кроль на груди</b></p> <p style="text-align: center;"><u>Движения ногами:</u></p> <p>1. На груди с опорой (дыхание произвольное). То же в парах, держась руками за одну доску (аквапалку).</p> <p>2. На груди с опорой (выдох в воду на 4-й удар ног).</p> <p>3. Скольжение на груди толчком от стенки или дна бассейна, с последующим подключением работы ног кролем.</p> <p>4. Плавание ногами кролем с различным положением рук (впереди – «стрелочка»; одна впереди, другая у бедра; две прижаты к бедрам) и дыханием – сначала на задержке (произвольным), затем – с выдохами в воду.</p> <p>5. Плавание при помощи движений ног кролем с опорой и без опоры в различных плоскостях – на груди, на боку (одна рука впереди, держась за опору, другая у бедра) и произвольным дыханием.</p> <p style="text-align: center;"><u>Движение рук и дыхание:</u></p> <p>1. Стоя на дне бассейна в наклоне, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>2. Стоя, одна рука вытянута вперед, вдох в сторону с проносом руки кролем.</p> <p>3. Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.</p> <p>4. Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем, вдох в сторону, выдох в воду.</p> <p>5. То же, но в передвижении по дну бассейна.</p> <p>6. Скольжение толчком от стенки, выход из воды с движением руками кролем.</p> <p>7. Плавание при помощи движений ног кролем, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение (без дыхания, с дыханием).</p> <p>8. Плавание при помощи движений 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>9. Плавание кролем при помощи движений рук с поплавком между ног</p>	15

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>(без дыхания, с дыханием). 10. Плавание руками кролем с поплавком между ног и лопатками для рук (без дыхания, с дыханием). <u>Согласование движений:</u> 1. Плавание кролем в полной координации движений на задержке дыхания. 2. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще. 3. Плавание кролем на груди с поворотом головы для вдоха под каждый пронос правой (левой) руки. 4. Плавание кролем с полной координацией движений с дыханием через гребок.</p>	
2.	<p><b>Кроль на спине</b> <u>Движения ногами:</u> 1. Плавание ногами кролем на спине с опорой и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, в вытянутых руках за головой, доска в вытянутых руках на коленях). 2. Скольжение на спине толчком от стенки или дна, с последующей работой ног. 3. Плавание ногами кролем на спине с различным положением рук (вытянуты за головой, голова между рук; руки согнуты под головой; прижаты к бедрам; одна вытянута за голову, другая у бедра). 4. «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). <u>Движения руками:</u> 1. Стоя у бортика, попеременная работа рук («Мельница») прогнувшись назад. 2. Гребковые движения на ходу, спиной вперед, передвигаясь по дну бассейна шагом. 3. Плавание ногами, одна рука держится за опору, другая выполняет гребковое движение с произвольным дыханием. 4. Плавание ногами 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. 5. Плавание на спине при помощи поочередных движений рук, с поплавком между ногами. <u>Согласование движений:</u> 1. Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вытянута за головой, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами, дыхание произвольное. 2. То же, с задержкой дыхания на вдохе. 3. Плавание кролем на спине с полной координацией, с произвольным дыханием.</p>	7
3.	<p><b>Отдельные элементы плавания стилями «дельфин» и «брасс».</b> 1. На груди с опорой (дыхание произвольное), энергичный удар стопами вниз. Движения одновременно двумя ногами начинаются от таза и бедер, за ними в движение вовлекаются голени и стопы. Ноги последовательно сгибаются и разгибаются в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Бедра выполняют движения у поверхности с умеренным</p>	4

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	<p>размахом, стопы — в толще воды.</p> <p>2. То же, без опоры, руки вытянуты в стрелочку, дыхание произвольное.</p> <p>3. На груди с опорой ноги выполняют одновременные и симметричные движения брассом – подтягивание и отталкивание. Подтягивание начинается с плавного сгибания ног в коленях, колени расходятся в стороны примерно на ширину таза, стопы разведены в сторону у поверхности. В заключительный момент подтягивания бедра, голени и стопы быстро возвращаются в исходное положение - отталкивание.</p> <p>4. То же, без опоры, руки вытянуты в стрелочку, дыхание произвольное.</p> <p>5. На груди движения руками брассом – разведение, подтягивание, выведение. Сначала стоя на дне, потом в горизонтальном положении с произвольной работой ног – кролем или дельфином. То же, с работой ног брассом и произвольным дыханием</p>	
4.	<p><b>Игры и эстафеты</b></p> <p>Игры: «Салки с мячом», «Слушай сигнал» (один свисток – движение вперед, два свистка – назад), «Акула», подводное ориентирование.</p> <p>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.</p> <p>Эстафеты по прикладному плаванию: транспортировка груза на доске, без доски, плавание в одежде, с макетом стрелкового оружия.</p> <p>Транспортировка «утопающего»</p>	1
5.	<p>Комплексные контрольные упражнения (нормативы).</p> <p>Выполнение контрольных нормативов. Поочередно, по звуковому сигналу, выполнять упражнения на задержку дыхания "Поплавок" или приседание под воду, "Стрелочка" ногами кролем на груди с опорой, "Стрелочка" ногами кролем на спине, плавание кролем на груди и на спине с произвольным дыханием, плавание вольным стилем.</p>	2
6.	<p>Контрольные старты: плавание кролем на груди с произвольным дыханием 30 м на время (или любым способом без опоры для РАС, НОДА).</p> <p>Эстафеты: 4x20 м вольным стилем.</p>	1

### Проверочные работы

Период обучения	Наименование работы
<b>I четверть</b>	Контрольно-диагностический урок: задержка дыхания, свободное лежание, скольжение и передвижение, плавание «вольным стилем»
<b>II четверть</b>	Контрольные старты (заочные соревнования).
<b>III четверть</b>	Техника работы рук кролем на груди и на спине.
<b>IV четверть</b>	Комплексные контрольные упражнения (нормативы), контрольные старты (заочные соревнования)

### 8. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10 ч
2.	Освоение с водой: вдох и выдох в воду, свободное лежание и	1 ч

№ п/п	Раздел	Количество часов
	всплывание, скольжение.	
3.	Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.	3
4.	Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения	24 ч
5.	Освоение спортивных способов плавания	30 ч
<b>ИТОГО</b>		<b>68 ч</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.

### **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.