

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Кретьева ул., д. 9, Минусинск, Красноярский край, 662603
Тел. (39132) 2-60-31, E-mail: shkola016@mail.ru**

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ:
Педагогическим советом МОБУ «СОШ №16» Протокол № 300 от 31.08.2023 г.	Директор МОБУ «СОШ №16» _____ Наумова Т.А. Приказ от 01.09.2023 № 219

Рабочая программа
по внеурочной деятельности

«Плавание»

1-4 классы

Срок реализации 4 года

2023 год

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МАСТЕРСКАЯ ПЛОВЦОВ».
1-4 класс**

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Мастерская пловцов » по спортивному направлению для 1-4 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа курсу внеурочной деятельности «Мастерская пловцов» (плавание) в 1 классе рассчитана на 33 часа в год (1 раз в неделю), во 2-4 классах – на 34 часа в год (1 час в неделю).

Цель программы:

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
3. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей.
4. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

Задачи 1 года обучения

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

Задачи 2 года обучения

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
3. Формирование интереса к целенаправленным многолетним занятиям плаванием.
4. Формирование правильной осанки.
5. Улучшение координации движений.
6. Приобретение навыков плавания - освоение плавания
7. Закаливание организма

Задачи 3 года обучения

1. Обучение основам техники способов плавания дельфин, кроль, брасс.
2. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
3. Поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Задачи 4 года обучения

1. Увеличение силы и тонуса мышц.
2. Улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Совершенствование техники всех способов плавания.
4. Совершенствование техники стартов и поворотов.

5. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Содержание

Предметные результаты (плавание).

Подводящие упражнения: передвижение по дну бассейна, входящие упражнения, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1 класс		
1	Подготовительные упражнения для освоения воды.	11
2	Кроль на груди.	16
3	Кроль на спине.	6
Всего		33
2 класс		
4	Подготовительные упражнения для освоения воды.	11
5	Брасс	14
6	Старт с бортика	9
Всего		34
3 класс		
7	Подготовительные упражнения для освоения воды.	9
8	Дельфин	16
9	Старт с бортика	9
Всего		34
4 класс		
10	Подготовительные упражнения для освоения воды.	9
11	Повороты	17
12	Плавание сменным стилем	8
Всего		34

Ожидаемые результаты

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

- ✓ Названия плавательных упражнений.
- ✓ Способы плавания и предметы для обучения.
- ✓ Влияние плавания на состояние здоровья.
- ✓ Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров и владеть: тремя любыми видами плавания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

Выпускник научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «плавания», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Формы контроля учащихся:

- Входящий контроль включает в себя тестирование (мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за полгода.
- Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся второго года обучения

Упражнения	Нормативы	
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	10-12 погружений подряд	
2. Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка	10-12 прыжков	
3. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна 1,2 - небольших предмета	10-12 прыжков	
4. Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног	3-6 метров	
5. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	6-8 метров	
6. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	3-6 метров	
7. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с дыханием	6-12 метров	
8. Плавание кролем на груди в полной координации без дыхания	10-12 метров	
9. Плавание на спине в полной координации	12-25 метров	
10. Спад с низкого бортика из положения сидя	12 метров	
11. Соскок вниз ногами с бортика бассейна	12 метров	

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся третьего года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног, одна рука впереди, другая	12-25 метров

у бедра, вдох в сторону	
2. Плавание на спине с помощью работы ног, одна рука впереди, другая у бедра	12-25 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации с дыханием в сторону	25 - 50 метров
4. Плавание на спине в полной координации	50-100 метров
5. Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина	50-100 метров
6. Старт с низкого бортика	50 метров
7. Учебные повороты	50 метров
8. Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.
9. Плавание в 25 метровом бассейне (городском) кроль на груди, на спине	25 метров 50 метров

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся четвертого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону	25 - 50 метров
2. Плавание способом кроль на груди в полной координации	100-200 метров
3. Плавание на спине в полной координации	100-500 метров
4. Плавание с помощью работы ног способом дельфин	12-25 метров
5. Плавание способом дельфин в полной координации без дыхания	12 метров
6. Плавание способом дельфин в полной координации с дыханием	12-25 метров
7. Плавание с помощью ног способом брасс, руки впереди с доской	50- 100 метров
8. Брасс в полной координации	50-300 метров
9. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	10-12 метров
10. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	10-12 метров
11. Старт из воды способом на спине	10-12 метров
12. Скоростное плавание изученными способами	25 метров
13. Плавание в ластах	100-500 метров
14. Поиск предметов на дне	5-6 предметов

Информационно-методическое обеспечение программы:

Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2011г.

Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003

Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» 2000

Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.

Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва

Наглядные пособия « Способы плавания »

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (11 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	2 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению	Текущий

						комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий	
8	Скольжение на груди	1	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжение на груди с доской. — скольжение на груди — стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды. Игра " Поплавок"	Совершенствовать- ОРУ. Познакомятся со скольжением на груди с доской.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
9	Скольжение на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Скольжения на спине с доской в руках.	Научатся скольжению на спине с доской в руках.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.	Текущий	

				<p>— скольжение на спине — встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз); Игра " Звездочка"</p>		<p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	
	10	Скольжение на груди.	1	<p>Зал сухого плавания ОРУ - скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра; (использование доски) "Поплавок". Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде.</p>	<p>Знать: ОРУ. Выполнять скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;</p>	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	Текущий
	11	Скольжение на спине.	1	<p>Зал сухого плавания ОРУ — скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра; (использование доски) "Звездочка" Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше.</p>	<p>Выполнять и совершенствовать скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер,</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют</p>	Текущий

						дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.	
Кроль на груди (16 часов)							
	12	Подготовительные движения техники кроль на груди. ТБ и правила выполнения техники.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника - кроль на груди -стоя руки вверх, голова между руками. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола. - на краю бортика бассейна с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поплавок"	Знать: ТБ и правила выполнения техники кроль на груди. Выполнять подготовительные движения техника - кроль на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	13-14	Изучение движений ногами как при плавании кролем	2	Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде И.п. — лежа на груди с опорой руками о бортик или дно бассейна (подбородок на поверхности воды). Быстрые попеременные движения ногами кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра "Достать со дна"	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	Текущий
	15-16	Изучение движений руками как	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Текущий

		при плавании кролем на груди.		упражнений для обучения движениям руками в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками и согласованию с дыханием в воде И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем. Игра " Кто дальше".	руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	
17-19	Согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. И.п. — руки вперед ладонями вниз, голова между руками. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.			Текущий
20-22	Изучение движений ногами и согласованию с дыханием в воде при плавании кролем на груди.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Текущий
23	Изучение общего согласования в воде при плавании кролем на	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде Плавание кролем на груди с помощью движений руками доской между бедрами.	Знать: ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Уметь: выполнять плавание кролем на	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных		Текущий

		грудь.		Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра " Поплавок".	грудь с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой.	качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
24-25	Совершенство общего согласования при плавании кролем на груди.	2	Зал сухого плавания ОРУ . Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде .В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду.(используем доску) " Звездочка".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
26-27	Плавание кролем на груди с помощью движений руками и доской между бедрами.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на груди с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра " Звездочка".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	Умение плавать кролем на груди	

						в достижении поставленных целей.	
Кроль на спине (6 часов).							
	28-29	Изучение техники плавания кроль на спине. ТБ и правила выполнения техники.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники - кроль на спине. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. Игра "Морской бой"	Знать: ТБ и правила выполнения техники кроль на спине. Выполнять подготовительные движения техники - кроль на спине.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий
	30-31	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде.	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	
	32-33	Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Игры " Звездочка" и " Морской бой". " Поплавок" и " Морской мир".	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине. Кроль на груди.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Умение плавать кролем на груди и на спине

2 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (11 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры, в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	2 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать	Текущий

						в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий	
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	Погружение под воду с продолжительными	

						<p>формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	М выдохом
	10	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	Текущий
	11	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Выпрыгивание из воды с последующим погружением в воду и выдохом - вдохом во время прыжка

Брасс (14 часов)

	12	Подготовительные движения техники брасс. ТБ и правила выполнения техники.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника – брасс. Упражнения на суше: 1. Встать боком к стене, опираясь рукой о неё. Согнуть ногу в колене отвести голень в сторону и захватить с внутренней стороны стопы одноименной рукой. Опустить ногу, делая ей толчок вниз до соединения с опорной ногой. Повторить 10 раз. 2. Лечь на грудь и выполнить движения ногами как при плавании брассом. Быстрый семенящий бег на месте, незначительно сгибая ноги в коленных суставах и не отрывая носки от пола. - на краю бортика бассейна с опорой руками сзади. Быстрые попеременные движения ногами, как при плавании кролем. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поплавок"	Знать: ТБ и правила выполнения техники брасс. Выполнять подготовительные движения техника - брасс.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	13-14	Изучение движений ногами как при плавании брассом	2	Зал сухого плавания ОРУ Комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании брассом Игра "Винт", «Авария»	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании брассом.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению	Скольжение на груди, руки за головой, без работы ног

						комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
15-16	Изучение движений руками как при плавании брасом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра " У кого больше пузырей".	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий	
17-18	Изучение согласованности движений руками и ногами при плавании брасом	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра " Фонтанчики".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.		Скольжение на груди, руки за головой с работой ног	
19-20	Совершенствование согласованности при плавании брасом	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра " Ваньки-встаньки".	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласования движениям ногами и руками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
21-22	Изучение техники дыхания при плавании брасом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений изучения техники дыхания. Игра «Умывание»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять упражнения на освоение техники дыхания.		Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног, с	

						эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	дыхание м
23-24	Совершенствование общего согласования при плавании брассом.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Рыбы и сеть»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать брассом.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
25	Плавание брассом.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание брассом с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание брассом с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра "Переправа".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать брассом на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать брассом на груди	
Старт с бортика (9 часов).							
26-29	Изучение старта с бортика и из воды. ТБ и правила выполнения техники.	4	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники – старт с бортика и из воды. Комплекс упражнений для обучения старта с бортика и из воды. Игра "Водолазы"	Знать: ТБ и правила выполнения техники старта с бортика и из воды. Выполнять подготовительные движения техники.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для	Спад с низкого бортика из положения сидя	

						регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
30-33	Совершенствование техники плавания кроль на спине, на груди, брасс.	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Игра "Качели"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Соскок вниз ногами с бортика бассейна	
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга"	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом.	

3 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (9 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	2 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном	Текущий

						обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.		Текущий
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Плавание на груди с помощью ног, одна рука впереди, другая у бедра, вдох в сторону
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно. Игра " Достань со дна."	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных		Плавание на спине с помощью ног, одна

						<p>качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	рука впереди, другая у бедра
Дельфин (16 часов)							
	10	Подготовительные движения техники дельфин. ТБ и правила выполнения техники.	1	<p>Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техника – дельфин.</p> <p>1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.</p> <p>2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.</p> <p>Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. "Поезд в туннель"</p>	<p>Знать: ТБ и правила выполнения техники дельфин.</p> <p>Выполнять подготовительные движения техника - дельфин.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Текущий
	11-13	Изучение движений ногами как при плавании в стиле дельфин	3	<p>Зал сухого плавания ОРУ</p> <p>Комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании дельфин.</p> <p>Игра "Спрячься", «Насос»</p>	<p>Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при плавании стилем «Дельфин».</p>	<p>Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.</p> <p>Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p>	Плавание на спине в полной координации

						<p>адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	
	14-16	Изучение движений руками как при плавании в стиле дельфин.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. Игра «Стрела».	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям руками на суше, комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде.	<p>Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	Текущий
	17-18	Изучение согласованности движений руками и ногами при плавании в стиле дельфин	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра «Салки»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласованию движениям руками и ногами.	<p>Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>	Текущий
	19-20	Совершенствование согласованности при плавании стилем «Дельфин»	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с движениями руками. Игра «Торпеды»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять комплекс упражнений для обучения согласования движениям ногами и руками.	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>	Умение находить под водой небольшие предметы

						в достижении поставленных целей.	
21-22	Изучение техники дыхания при плавании дельфином.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений изучения техники дыхания. Игра «Умывание», «Насос»	Знать: ОРУ. Уметь: выполнять упражнения на освоение техники дыхания.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Текущий	
23-24	Совершенствование общего согласования при плавании дельфином.	2	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать в стиле дельфин.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	
25	Плавание в стиле дельфин.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание стилем Дельфин с помощью движений руками доской между бедрами. Плавание стилем Дельфин с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра — после 5 гребков поменять и.п. рук и продолжить упражнение. Игра "Переправа".	Знать: пройденный материал. Уметь: Плавать стилем Дельфин	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать брассом на груди	
Старт с бортика (9 часов).							

26-29	Изучение старта с бортика и из воды. ТБ и правила выполнения техники.	4	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения техники – старт с бортика и из воды. Комплекс упражнений для обучения старта с бортика и из воды. Игра "Водолазы"	Знать: ТБ и правила выполнения техники старта с бортика и из воды. Выполнять подготовительные движения техники.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Старт с низкого бортика
30-33	Совершенствование техники старта с бортика и техники плавания кроль на спине, на груди, брасс, дельфин	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Смешанное плавание, меняя способы через 12,5 метров, кроль-спина
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга"	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом, стилем Дельфин.

4 класс

Дата	№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Предметные результаты	УУД	Виды контроля
Вводная часть (9 часов)							
	1	Правила поведения на уроке физкультуры , в зале, на спортивной площадке, в бассейне.	1	Какой должна быть спортивная форма на уроке физкультуры и в бассейне? Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, в бассейне на уроке, ТБ. Цель: учить выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «Равняйся»; построение в шеренгу по одному, колонну. Ознакомление и освоение элементов разминки на суше и на воде. упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Знать: правила поведения в бассейне, ТБ. Научатся: выполнять упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи - выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.)	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: использовать общие приёмы выполнения поставленных задач; Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	2 - 5	Строевые упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения воды.	4	Техника безопасности. Строевые упражнения. ОРУ. — имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.); Упражнения на выдох и вдох.	Знать: технику безопасности. Научатся: выполнять ОРУ; Упражнения на на выдох и вдох.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном	Текущий

						обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	
6-7	Водная среда (погружение, дыхание).	2	Зал сухого плавания - ОРУ. стоя на дне (глубина по пояс, затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»; Игра " Поплавок" (сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время); Скольжение на груди с доской. Погружение головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др. — сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравновешивающих сил. Игра " Буря в море"	Познакомятся с погружением головы и туловища, погружение до полного приседа, погружения с выпрыгиванием и др.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Регулятивные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.		Текущий
8	Кроль на груди.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами и согласованию с дыханием в воде. Комплекс упражнений для обучения движениям руками в воде. И.п. — обе руки у бедер. В скольжении на груди – быстрые попеременные движения ногами кролем, вдох с помощью поворота головы поочередно, раз в одну сторону, раз в другую, выдох в воду. Игра " Поплавок", "Звездочка".	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на груди.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		Плавание на груди с помощью работы ног способом кроль, одна рука у бедра, другая впереди - вдох в сторону
9	Кроль на спине.	1	Зал сухого плавания ОРУ .Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребков двумя руками одновременно и поочередно.	Совершенствовать ОРУ. Совершенствовать технику плавания кролем на спине.	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять		Плавание на спине в полной

				Игра " Достань со дна."		учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.	координаты
Повороты (17 часов)							
	10-12	Подготовительные движения техники поворотов при плавании кролем. ТБ и правила выполнения техники.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Подготовительные движения для изучения техники поворотов. Комплекс упражнений для обучения движениям ногами в воде. «Весы», «Карусели»	Знать: ТБ и правила выполнения техники поворотов. Выполнять подготовительные движения техника - поворотов.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий
	13-18	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди.	6	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра "Спрячься", «Насос»	Знать и выполнять комплекс упражнений для обучения движениям ногами при выполнении поворотов	Личностные: мотивационная основа на занятия плаванием ; учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов, учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	Текущий

						<p>адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении возможных ошибок при выполнении упражнений.</p>	
	19-23	Совершенствование общего согласования при плавании дельфином.	5	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	<p>Знать: пройденный материал.</p> <p>Уметь: Плавать в стиле дельфин.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Плавание с помощью ног способом дельфин
	24-26	Совершенствование общего согласования при плавании брассом.	3	Зал сухого плавания ОРУ. Комплекс упражнений по общему согласованию движений в воде. Игра «Переправа»	<p>Знать: пройденный материал.</p> <p>Уметь: Плавать брассом</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Плавание с помощью ног способом брасс, руки впереди с доской
Плавание сменным стилем (8 часов).							
	27-29	Совершенствование	3	Зал сухого плавания ОРУ	Совершенствовать	Познавательные: планируют свои действия в	Ныряние

		ование техники старта с бортика		Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	и проплывание под водой на задержку дыхания
30-33	Совершенство вание техники старта с бортика и техники плавания кроль на спине, на груди, брасс, дельфин	4	Зал сухого плавания ОРУ Учебные прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. Игра "Волейбол в воде"	Совершенствовать комплекс упражнений по технике старта с бортика и из воды.	Познавательные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
34	Сдача нормативов по плаванию.	1	Зал сухого плавания ОРУ. Плавание кролем на спине. Кроль на груди. Выполнение поворотов. Плавание брассом. Плавание стилем Дельфин. "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга"	Знать и уметь выполнять плавание кролем на спине, кроль на груди, брасс.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь, для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Умение плавать кролем на груди и на спине, брассом, стилем Дельфин.	