Рабочая программа по «Плаванию» для учащихся 2-4 классов составлена на основании Комплексной программы физического воспитания учащихся «Физическая культура». 1-11 классы. Под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича, 2015г.

С учётом материально – технической базы гимназии на третий час физической культуры составлена 34-х часовая  программа по «Плаванию» для учащихся 2-4 классов, которая позволяет увеличить двигательную активность учащихся, совершенствовать умения и навыки учащихся при нахождении в водной среде, усилить работу по профилактике у учащихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний.

Курс «Плавание» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч. в неделю (всего 34ч): в 1 классе — 34ч, во 2 классе — 34ч, в 3 классе— 34ч, в 4 классе— 34ч.

**Планируемые результаты.**

Ученик научится:

* основным мерам безопасности на воде; гигиене плавания,
* научатся уверенно держаться на воде,
* хорошо плавать одним способов плавания, проплывать до 15 м в избранной координации,
* технике ныряния,
* организовывать игры на воде,

Ученик получит возможность:

* нарабатывать скоростную выносливость при основных способах плавания,
* спокойно чувствовать себя на разной глубине,
* уверенно плавать основными способами плавания,
* проплывать 8-15 м одним из спортивных способов плавания,
* будут показать результаты на соревнованиях.
* овладение учащимися основными способами плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **оценки** | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| вольный стиль, на спине. | Без учёта времени. | 15м | 10м | 8м | 15м | 10м | 8м |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре.**

Плавание – одна из составляющих физической культуры. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

**Способы физкультурной деятельности.**

*Самостоятельные занятия*. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

*Самостоятельные наблюдения* за гармоничным физическим развитием. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями).

*Упражнение на овладение спортивными стилями плавания*.

Плавание кролем на спине (движение ног с опорой руками о бортик, плав. средства, без опоры; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; согласование движений рук и ног; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации).

Плавание кролем на груди (движение ног с опорой руками о бортик, плав. средства, без опоры; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; с задержкой дыхания и в согласовании; согласование движений рук и ног; плавание в полной координации)

*Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности.* Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Поворот разворотом. Развитие основных двигательных качеств. Проплывание различных отрезков с различной скоростью с применением плав. средств и без них.

Игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше проскользит?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Пятнашки с поплавками» и др.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ уроков** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| Предметные | Метапредметные | Личностные |
| **Плавание**  **(34 часа)** | 1 | Правила техники безопасности на уроках плавания. Освоение правил, требований к занятиям с водой | * правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания * организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; * названия плавательных упражнений, способов плавания; * названия плавательного инвентаря для обучения. * значение закаливающих процедур; * роль занятий плаванием для физического развития | * Характеризовать явления, объективно их оценивать на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта. * Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. -Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. * Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. * Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. * Организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования. | * Ориентироваться на понимание причин успеха в учебе, активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания * Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. * Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |
| 2 -3 | Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца: «Поплавок», «Звездочка», «Медуза», «Стрелочка» |
| 4-6 | Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца в сочетании с дыхательными упражнениями |
| 7-8 | Плавание кролем на спине и на груди движение ног с опорой руками о бортик. |
| 9-11 | Плавание кролем на спине и на груди движение ног с плавательными средствами |
| 12-13 | Плавание кролем на спине и на груди движение ног без опоры |
| 14-15 | Плавание кролем на спине и на груди движение руками по разделениям и в согласовании |
| 16-17 | Плавание кролем на спине и на груди согласование движение рук с применением плав. средств и без них |
| 18-19 | Плавание кролем на спине и на груди согласование движений рук и ног. Старт из воды. Поворот разворотом. |
| 20-21 | Плавание кролем на спине и на груди согласование движений рук с дыханием. Старт из воды. . |
| 22-23 | Плавание кролем на спине и на груди плавание в полной координации. Старт из воды. |
| 24-25 | Плавание кролем на груди и на спине движение ног с опорой руками о бортик, плав. средства, без опоры. Старт из воды. |
| 26-27 | Плавание кролем на груди и на спине движение ног в согласовании с дыханием. Старт из воды. |
| 28-29 | Плавание кролем на груди: на спине движение ног с движением руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них |
| 30-31 | Плавание кролем на груди: на спине согласование движений рук и ног с дыханием |
| 32 | Плавание кролем на груди и на спине в полной координации |
| 33-34 | Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Проплывание различных отрезков с различной скоростью. |