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.

1. **Планируемые результаты.**

*Выпускник научится:*

* 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 на воде, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на суше;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на воде, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.
* проплывать учебные дистанции:произвольным способом.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать роль и значение плавания в сохранении и укреплении здоровья;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* плавать, в том числе спортивными способами.
* выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
* выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
* осуществлять работу рук, ног кролем на груди и на спине;
* выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди и на спине;
* применять технику старта: выполнить прыжок с бортика, согнув ноги в коленях, удерживая тело пальцами ног за край бортика;
* проплыть 25 м кролем на груди и на спине способом в целом без учета времени.

1. **Содержание программы**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Плавание как жизненно важный способ передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития плавания и первых соревнований. Связь плавания с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Плавание, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений на суше и воде.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр на воде.

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций: кроль на груди, кроль на спине*. Старт с тумбочки. Ныряние. Повороты.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** |  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **оценка** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Вольный стиль | Без учета времени | 25 | 15 | 10 | 25 | 15 | 10 |
| Кроль на спине | Без учета времени | 25 | 15 | 10 | 25 | 15 | 10 |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **№ уроков** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| **Плавание**  (34 часа) | 1 | Инструктаж техники безопасности и правилах поведения в бассейне. | * формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье  как факторах успешной учебы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность; * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств; * обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; * взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований; * измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела); * овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами; * выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при  демонстрации изученных стилей плавания; * преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания; * умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры. | * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности; * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; * формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха; * продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; * овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; * -умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации. | * формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; * формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; * Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; * формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками; * формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; * проявление дисциплинированности внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат. |
| 2-4 | Кроль на груди: движение ног с плавательной доской. Старт из воды. |
| 5-7 | Кроль на груди: движение ног в согласовании с дыханием. Старт из воды. |
| 8-10 | Кроль на груди: движение ног с движением руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них |
| 11-13 | Кроль на груди: согласование движений рук и ног с дыханием |
| 14-15 | Плавание кролем на груди в полной координации |
| 16-18 | Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Проплывание различных отрезков с различной скоростью. |
| 19-20 | Плавание кролем на спине: движение ног с плавательными средствами |
| 21-22 | Плавание кролем на спине: движение руками по разделениям и в согласовании |
| 23-25 | Плавание кролем на спине: движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них |
| 26-28 | Плавание кролем на спине: согласование движений рук и ног. Старт из воды. Поворот разворотом. |
| 29-30 | Плавание кролем на спине: согласование движений рук с дыханием. Старт из воды. Поворот разворотом. |
| 31-32 | Плавание кролем на спине: плавание в полной координации. Старт из воды. Поворот разворотом. |
| 33-34 | Эстафетное плавание |