С учетом материально – технической базы гимназии на третий час физической культуры составлена 34-х часовая  программа по «Плаванию» для учащихся 5-6 классов на основании программы «Физическая культура 5-9 класс» И.А. Гуревич, ФГОС. М.: Просвещение, 2017, 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 5 классе из расчёта 1 ч. в неделю (всего 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.

**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.***

Специальные упражнения для изучения плавания кролем на груди, спине, брасом.

Старты, повороты.

Ныряние ногами и головой.

Плавание изученными способами.

Игры на воде.

***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 5 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное упражнение  Вольный стиль, на спине, брасс. | Оценки | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| б/у времени. | 50 м | 25 м | 10 м | 50 м | 25 м | 10 м |

* 1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС**

