

Приложение к основной образовательной программе НОО  
утверждено приказом от 25 августа 2016 года №113-О

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по плаванию  
для 1-4 классов

**СОСТАВИТЕЛЬ:**  
Сибгатуллин Ильдар Минуллович,  
учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по плаванию для обучающихся 2 – 4 классов составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.

2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 с изменениями (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1613, от 31 декабря 2015г. №1576).

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г.); (с изменениями от 29.06.11г №85, от 25.12.13г №72, от 24.11.15г №81).

4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован в Минюсте России 4 февраля 2011 г.).

5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

6. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями) на 2016/2017 учебный год.

7. Примерной основной образовательной программой начального общего образования.

8. Программа Васильева В. С. «Обучение детей плаванию».

Плавание - прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Оно доставляет людям много радости, поднимает настроение, помогает закаливанию организма.

Навык плавания это процесс формирования нового типа рефлексов, взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения и присутствия в новой необычной для постоянного пребывания водной среде. Вместе с этим необходимо чтобы эти навыки приобретались в такой последовательности обучения, которая не вызывала бы негативных ощущений пребывания в водной среде, водобоязни. Необходимо также, чтобы усвоение учебного материала опиралось на последовательное приобретение умений и навыков. Обучающийся усваивает, прежде всего, то, что актуально для него и имеет прикладную значимость, особенно это должно учитываться в работе с детьми младшего школьного возраста.

Программа обучения плаванию направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;

- соблюдение дидактических правил «от известного к не-известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике

поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Целью* программы по плаванию является овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде, укрепление здоровья, хорошее физического развития, мотивы и умения вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- развитию двигательных (новых координационных) способностей; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование общих представлений о плавании, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю: в 1 классе - 33 ч, во 2 классе - 34 ч, в 3 классе - 34 ч, в 4 классе - 34 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Базовым результатом в плавании является освоение учащимися основ техники плавания. Кроме того, способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

1 -2 год обучения

*Знания о плавании*

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

*Способы плавательной деятельности*

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

*Физическое совершенствование*

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

3 год обучения

*Знания о плавании*

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы плавательной деятельности*

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

*Физическое совершенствование*

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание.

4 год обучения

*Знания о плавании*

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

*Способы плавательной деятельности*

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

*Физическое совершенствование*

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

*Универсальными компетенциями учащихся по плаванию являются:*

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- 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, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах.
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание и выполнение упражнений на суше и воде определенных программным материалом;
- выполнять упражнения на всплывание и расслабление;
- гигиена занятий в бассейне;
- знание и умение выполнять требования, условные жесты и сигналы учителя, требования медицинского персонала плавательного бассейна;
- лежать на поверхности воды, на груди и спине;
- выполнять дыхательные упражнения в воде;
- безопасные скольжения на воде без работы рук и ног, с работой ног, с работой рук, с вспомогательными средствами или без;
- правильное выполнения движения рук на спине и груди;
- не бояться специфических свойств водной среды и безопасного положения в воде;
- свободно перемещаться по бассейну в опорных положениях, иметь первоначальное развитие «чувства воды» без негативных ощущений и водобоязни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

### **3. Содержание учебного предмета, курса.**

№1. Правила поведения и техника безопасности на воде. Гигиена занятий в бассейне.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы.

В начале учебного года и на первых уроках каждой четверти необходимо определить для детей правила и нормы поведения, учащихся в бассейне, гигиенические правила занятий в бассейне, точное выполнение требований учителя, знание и выполнение условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимы: подача ложных сигналов о помощи, заплывание за определенные учителем границы, брать инвентарь без разрешения учителя, нырять, прыгать в воду с бортиков, трапов, мешать выполнению задания учителя другим ученикам, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище и другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное эмоциональное состояние у детей в бассейне.

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания, определить для детей, где скапливается грязь на теле человека, что происходит с грязнулей, зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после, как в бассейне, так и в открытых водоемах. Гигиена купания в открытых водоемах. Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

#### №2. Освоение с водой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

Из положения приседа: — встать, подняться на носки, руки вверх, ладони соединены, голова между рук, потянуться; то же, но встать прыжком; семенящий бег на прямых ногах, поднимаясь на носки; подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), присесть, положив руки на колени и медленно выдохнуть, сложив губы трубочкой; то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания) стоя свободно, выдох и вдох без задержки дыхания, наклонившись вперед, имитировать движения руками в плавании кролем.

#### Упражнения в воде:

Ходьба и бег по дну бассейна; движения руками в различных направлениях приседания с погружением в воду с головой (по одиночке, и парами стоя в кругу), с выдохом в воду.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка». Лежать на поверхности воды. Повороты на спину. Скольжение в воде: упражнения «стрелочка» на груди и спине. Доставать предметы со дна, погружаться с выдохом в воду. Повороты на бок и на спину из положения на груди и на спине с различными исходными положениями рук.

#### №3. Продолжение знакомства с водой, погружение с головой под воду.

Упражнения и игры в воде: «Карусель», «Мяч над головой», «Кто быстрее спрячется под воду», «Спрячься под воду» «Морской бой», «Пятнашки».

#### №4. Изучение погружения с головой под воду.

Упражнения и игры в воде: «Хоровод», «Поезд в туннель», «Утки-нырки», «Спрячься под воду», «Охотники и утки»

#### №5. Обучение погружению с головой под воду и дыханию.

Упражнения и игры в воде: подскоки на месте, приседания с головой под воду, «Весы», «Водолазы», «Водная эстафета», «Рыбак», «Остудите чай», «Пускать пузыри», «Насос».

#### №6. Совершенствование выдоха в воду.

Упражнения и игры в воде: погружение с головой под воду с открытыми глазами, то же с выдохом в воду, «Водолазы», «Насос», «Поезд в туннель», «Охотники и утки».

#### №7. Обучение скольжению на груди.

Упражнения и игры в воде: «На буксире», «Стрелы», «Акулы и дельфины»

№8. Обучение скольжению на груди при помощи движений ногами кролем.

Упражнения и игры в воде: «Мина», «Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салки»

№9. Игры на воде. «Мина», «Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салки».

№10. Изучение лежания и скольжения на груди.

Упражнения и игры в воде: погружение в воду с головой держась за бортик, с задержкой дыхания на вдохе, лежание на груди с задержкой дыхания, то же но ноги развести и снова свести, скольжение к бортику с задержкой дыхания, то же с толчка от бортика, движение ногами кролем с опорой руками о бортик, выдох в воду с погружением род воду с головой.

№11. Обучение лежанию и скольжению на спине.

Упражнения и игры в воде: движение ногами кролем на груди, держась за бортик; скольжение на груди с толчка от бортика с задержкой дыхания с различным положением рук при помощи движений ногами кролем; выдох в воду с поворотом головы в сторону; лежание на спине; скольжение на спине с толчка от бортика; скольжение на груди с толчка от бортика с поворотом на спину; «Кто больше соберёт предметов со дна?»; «торпеды».

№12. Проверка уровня усвоения скольжения на груди, и с работой ног. «Стрелочка на груди».

№13. Совершенствование движений при плавании кролем на груди и на спине.

Упражнения и игры в воде: движение ногами кролем у бортика; то же с поворотом головы для вдоха, выдох в воду; скольжение на спине с толчка от бортика; то же при помощи движений ногами кролем; выдох в воду с поворотом головы в сторону; «Отними мяч».

№14. Проверка уровня усвоения скольжение на спине, и с работой ног. «Стрелочка на спине».

№15. Игры на воде. Свободное плавание. «Отними мяч».

№16. Обучение движениям рук при плавании на спине.

Упражнения и игры в воде: совершенствование движений ногами на спине; скольжение на спине без движений ногами с различными положениями рук; то же при помощи движений ног; скольжение на спине при помощи движений ног, руки прижаты к туловищу, перевести правую руку вверх, а затем через сторону под водой, прижать её к туловищу; то же, левой рукой; то же с одновременными движениями рук; «Салки»

№17. Игры на воде. Свободное плавание. «Салки»

№18. Изучение движений рук при плавании на груди.

Упражнения и игры в воде: Скольжение на груди с толчка от бортика при помощи движений ногами кролем; то же, на спине; плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску; скольжение на груди от бортика с движением ног кролем, но проведя руку под водой, прижать её к туловищу – держать на 3 счёта, затем то же другой рукой; то же, но после задержки у бедра на 3 счёта, вернуть эту же руку по воздуху в и. п.; плавание на спине при помощи движений ногами кролем.

№19. Совершенствование движений рук при плавании на спине.

Упражнения и игры в воде: плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску; то же, в безопорном положении; плавание на спине при помощи движений ногами кролем, руки прижаты к туловищу; то же, руки вытянуты над головой; то же, но одну руку провести под водой через сторону и прижать к бедру, а затем вернуть её в и. п.; то же, другой рукой.

№20. Игры на воде. Свободное плавание. «Торпеды», «Кто проворней?»

№21. Совершенствование движений рук при плавании на спине.

Упражнения и игры в воде: плавание на груди при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску; то же, в безопорном положении; плавание на спине при помощи движений ногами кролем, руки прижаты к туловищу; то же, руки вытянуты над головой; то же, но одну руку провести под водой через сторону и прижать к бедру, а затем вернуть её в и. п.; то же, другой рукой.

№22. Игры на воде. Свободное плавание. "Гонка катеров", "Мельница.

№23. Правила поведения и техника безопасности на открытых водоёмах.

Детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоёмах, основные требования к местам купания в летний период.

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

##### 1 класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Вводный. Правила поведения в бассейне. Т.Б.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3	Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений.	1
4	Сухой зал. Отработка движений рук и ног.	1
5	Освоение с водой. Проверка плавательной подготовленности занимающихся.	1
6	Освоение с водой.	1
7	Выдохи и вдохи в воду.	1
8	Совершенствование выдоха в воду.	1
9	Подвижные игры в воде для упражнений на дыхание	1
2 четверть		
10	Вводный. Продолжение знакомство с водой, погружение с головой под воду. Т.Б.	1
11	Изучение погружение с головой под воду с открыванием глаз.	1
12	Обучение выдоху под водой.	1
13	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	1
14	Подвижные игры на изучение погружений в воду с головой.	1
15	Техника безопасности в бассейне при скольжении	1
16	Обучение лежанию и скольжению на спине.	1
3 четверть		
17	Вводный. Обучение лежанию, скольжению на груди с работой ног. Т.Б.	1
18	Скольжение на груди с работой рук.	1
19	Обучение работе ног на спине.	1
20	Скольжение на спине. Обучение движению рук на спине.	1
21	Обучение движениям ног при плавании с доской.	1
22	Согласование движений рук и ног кролем на груди.	1
23	Обучение согласованию дыхания с работой рук.	1
24	Согласование движений рук и ног в кроле на груди, при плавании на спине.	1
25	Зачёт – согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием.	1
26	Совершенствование движений рук при плавании кролем на спине.	1
4 четверть		
27	Вводный. Зачёт – согласование движений рук и ног кролем на груди, дыхание задержано. Т.Б.	1
28	Согласование движений рук и дыхания в кроле на груди.	1
29	Согласование движений рук и ног в кроле на спине и на груди.	1



30	Зачёт – проплывание кролем на спине в полной координации. Согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди.	1
31	Совершенствование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди и на спине.	1
32	Совершенствование кроля на груди и на спине в полной координации.	1
33	Итоговый зачёт. Подведение итогов. Соревнования по плаванию «Золотые рыбки»	1

### 2 класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Вводный. Правила поведения в бассейне. Т.Б.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3	Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений.	1
4	Сухой зал. Отработка движений рук и ног.	1
5	Освоение с водой. Проверка плавательной подготовленности занимающихся.	1
6	Освоение с водой.	1
7	Выдохи и вдохи в воду.	1
8	Совершенствование выдоха в воду.	1
9	Подвижные игры в воде для упражнений на дыхание	1
2 четверть		
10	Вводный. Продолжение знакомство с водой, погружение с головой под воду. Т.Б.	1
11	Изучение погружение с головой под воду с открыванием глаз.	1
12	Обучение выдоху под водой.	1
13	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	1
14	Подвижные игры на изучение погружений в воду с головой.	1
15	Техника безопасности в бассейне при скольжении	1
16	Обучение лежанию и скольжению на спине.	1
3 четверть		
17	Вводный. Обучение лежанию, скольжению на груди с работой ног. Т.Б.	1
18	Скольжение на груди с работой рук.	1
19	Обучение работе ног на спине.	1
20	Скольжение на спине. Обучение движению рук на спине.	1
21	Обучение движениям ног при плавании с доской.	1
22	Совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине. Игры на воде.	1
23	Гигиена спортивного плавания. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов.	1
24	Техника спортивных способов плавания. Значение занятий плаванием. Совершенствование навыка плаванием кролем на груди, спине. Кроль на груди, на спине. Закрепление.	1
25	Кроль на груди: плавание с задержкой дыхания. Старты, повороты. Основные упражнения для совершенствования техники плавания,	1

	стартов.	
26	Проплыwania в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений ногами, руками. Старты, повороты.	1
	4 четверть	
27	Вводный. Закрепление техники плавания кролем на груди, спине. Свободное плавание. Т.Б.	1
28	Умеренное плавание кролем на груди, спине. Старты, повороты. Совершенствование техники плавания кролем на груди, спине (умеренное плавание). Старты, повороты при плавании способом брасс.	1
29	Кроль на груди, спине. Плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами.	1
30	Кроль на груди, спине. Развитие скоростной выносливости. Техника плавания способом дельфин, брасс.	1
31	Закрепление и совершенствование техники плавания кролем на груди, спине (скоростная выносливость). Старты, повороты.	1
32	Совершенствование выполнения поворотов. Развитие скоростной выносливости при плавании кролем на груди.	1
33	Подведение итогов. Соревнования по плаванию «Золотые рыбки».	1
34	Сухой зал. Подвижные игры.	1

### 3 класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
	I четверть	
1	Вводный. Правила поведения в бассейне. Т.Б.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3	Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений.	1
4	Сухой зал. Отработка движений рук и ног.	1
5	Освоение с водой. Проверка плавательной подготовленности занимающихся.	1
6	Освоение с водой.	1
7	Выдохи и вдохи в воду.	1
8	Совершенствование выдоха в воду.	1
9	Подвижные игры в воде для упражнений на дыхание.	1
	2 четверть	
10	Вводный. Продолжение знакомство с водой, погружение с головой под воду. Т.Б.	1
11	Изучение погружение с головой под воду с открыванием глаз.	1
12	Обучение выдоху под водой.	1
13	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	1
14	Подвижные игры на изучение погружений в воду с головой.	1
15	Техника безопасности в бассейне при скольжении	1
16	Обучение лежанию и скольжению на спине.	1
	3 четверть	
17	Водный. Обучение лежанию, скольжению на груди с работой ног.	1

	Т.Б.	
18	Скольжение на груди с работой рук.	1
19	Обучение работе ног на спине.	1
20	Скольжение на спине. Обучение движению рук на спине.	1
21	Обучение движениям ног при плавании с доской.	1
22	Плавание с умеренной интенсивностью дельфином. Техника плавания.	1
23	Плавание с помощью движений одними ногами дельфином на боку, на груди, на спине и с различным исходным положением рук.	1
24	Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем. Старты, повороты.	1
25	Плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания. Эстафетное плавание.	1
26	Кроль на груди с двусторонним дыханием. Кроль на груди со сменной положением рук в момент окончания гребка.	1
	4 четверть	
27	Вводный. Темповое плавание кролем на груди, спине. Т.Б.	1
28	Кроль на груди, спине. Повторно-дистанционное плавание. Игра в водное поло.	1
29	Кроль на груди, спине. Переменное плавание.	1
30	Кроль на груди, спине. Мало интенсивное плавание. Плавание брассом в полной координации.	1
31	Попеременное плавание (кроль на груди, спине). Техника плавания брассом.	1
32	Интенсивное плавание. Совершенствование техники плавания на спине, брассом	1
33	Итоговое. Соревнования «Золотые рыбки»	1
34	Сухой зал. Подвижные игры.	1

#### 4 класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
I четверть		
1	Вводный. Правила поведения в бассейне. Т.Б.	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1
3	Сухой зал. Отработка дыхательных упражнений.	1
4	Сухой зал. Отработка движений рук и ног.	1
5	Освоение с водой. Проверка плавательной подготовленности занимающихся.	1
6	Освоение с водой.	1
7	Выдохи и вдохи в воду.	1
8	Совершенствование выдоха в воду.	1
9	Подвижные игры в воде для упражнений на дыхание	1
2 четверть		
10	Вводный. Продолжение знакомство с водой, погружение с головой под воду. Т.Б.	1
11	Изучение погружение с головой под воду с открыванием глаз.	1
12	Обучение выдоху под водой.	1

13	Обучение погружению с головой под воду и дыханию.	1
14	Подвижные игры на изучение погружений в воду с головой.	1
15	Техника безопасности в бассейне при скольжении	1
16	Обучение лежанию и скольжению на спине.	1
	3 четверть	
17	Вводный. Обучение лежанию, скольжению на груди с работой ног. Т.Б.	1
18	Скольжение на груди с работой рук.	1
19	Обучение работе ног на спине.	1
20	Скольжение на спине. Обучение движению рук на спине.	1
21	Обучение движениям ног при плавании с доской.	1
22	Плавание с помощью движений ног и одной руки дельфином, другая вытянута вперёд в ритме двух ударного слитного дельфина.	1
23	Плавание дельфином в двух ударной слитной координации, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений правой рукой (левая у бедра)	1
24	Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем.	1
25	Плавание в полной координации. Старты, повороты.	1
26	Плавание брассом с помощью непрерывных гребков руками, ногами. Эстафетное плавание.	1
	4 четверть	
27	Вводный. Темповое плавание кролем на груди на коротких отрезках с задержкой дыхания. Т.Б.	1
28	Плавание брассом, согласуя два гребка руками и одним движением ногами. Старты, повороты.	1
29	Игра в водное поло. Эстафетное плавание.	1
30	Плавание брассом на наименьшее количество гребков. Старты, повороты.	1
31	Скоростное плавание кролем на груди.	1
32	Интенсивное плавание. Плавание на спине, брассом.	1
33	Подведение итоговое. Соревнования «Золотые рыбки»	1
34	Сухой зал. Подвижные игры.	1