

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Боровичи

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №7

Лепетина Н.В. Лепетина
« 31 » 08 2021 года



Рабочая программа
спортивной секции «Плавание»

Составил: Курбединова А.В

учитель физ.культуры

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Пояснительная записка

Рабочая программа «Плавание» разработана на основе: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Министерства образования и науки РФ: Начальное общее образование, элементами авторской программы. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре». Возраст с 7- 11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества. Программа рассчитана на **2 часа в неделю, (35 недель, 70 часов)**

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель:

Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

1. Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
2. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
8. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.

- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

В течение учебного года проводятся соревнования:

- «Золотая рыбка» по параллелям
- «веселые старты» на воде

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

- 1-4 классы - преодоление дистанции 25 м кролем на спине и груди.

Отличительной чертой данной программы является обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого. Способность плавать позволяет человеку уверенно чувствовать себя не только в условиях бассейна, но и в открытых водоемах. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной учебной деятельности.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше в детском возрасте. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в школе, а также исходя из возможности проводить плавательную подготовку и функциональных возможностях школьников.

Содержание программы.

Программа ориентирована на обучение плаванию учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения уроков большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры или инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Предлагаемы игры и эстафеты многим знакомы. Их можно с успехом проводить с новичками и умеющими плавать начиная с первого занятия. Подготовленные участники вместо ходьбы и бега по дну бассейна, водоема проплывают предложенные отрезки дистанции, играют на большей глубине.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с неумеющими и умеющими плавать. Неумеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах: сознательности и активности;

1. наглядности;
2. доступности и индивидуальности;
3. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

**Примерное распределение учебного времени
на программный материал (сетка часов)
по плаванию**

№ п/п	Вид программного материала
2.	Обучение и совершенствования техники плавания
	упражнения для ознакомления с водной средой с
	кроль на груди
	кроль на спине
	Брасс
	Баттерфляй
	Старты
	Повороты
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде
	Скорости
	Выносливости
	Гибкости
	Силы
	Координационные способности
4.	Прикладное плавание

Содержание программного материала занятий плавания для учащихся 1 – 4 классов

Во время по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на 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. Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и т.д.).

Плавание кролем на груди. Движения ног (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна); то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Плавание с доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

Плавание кролем на спине. Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

Материал для развития двигательных качеств

Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине. Прыжки. Игры и развлечения в воде. Повторное проплывание отрезков 2 – 8 раз по 10 – 12 метров; 4 – 6 раз по 25 метров.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре 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 заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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 технике плавания 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 техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

В результате изучения плавания ученик должен

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 25 метров изученными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Обеспечение безопасности школьников на занятиях по плаванию

1. Проводить занятия на местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
2. Поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
3. Преподаватели должны уметь плавать и оказывать первую помощь;

4. Допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача;
5. Приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
6. В местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих. Научить детей пользоваться спасательными средствами;
7. Не проводить занятия с группами, превышающими 13-15 человек на одного преподавателя;
8. Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;
9. При появлении первых признаков охлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа») вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
10. Соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;

Календарно-тематическое планирование

№№	Тема/раздел	Форма занятия	Кол-во часов	Формирование УУД (характеристика видов деятельности учащихся) Л- личностные, Р- регулятивные, К- коммуникативные
1.	Ознакомление с водной средой.			
1.	Техника безопасного поведения в бассейне на уроке физкультуры.	Вводное занятие	2	
2.	Освоение с водой.	Занятие ознакомление	2	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия
3.	Освоение с водой. Погружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Открывания глаз под водой.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
4	Освоение с водой. Выдохи в воду . Лежания и всплывания: "поплавок" и "звезда".	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
5.	Плавательные упражнения. Выдохи в воду.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.

	Спады и прыжки с бортика ногами вниз.			Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
6.	Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду.	зачет	2	Л.- преодоление страха К.-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей
2.	Техника плавания кроль на груди и кроль на спине. Прыжки в воду.	Занятие		
7.	Скольжения. Упражнение «звезда» ."медуза"	Занятие ознакомление	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
8.	Выдохи, всплывания.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
9-10	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
11-12	" Стрелочка" на спине.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
13	" Стрелочка" на груди .Скольжение на груди.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
14-15	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	ознакомление	4	Л.- положительное отношение к занятиям плаванием. П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам.

16-19	Нырания за предметами. Спады и прыжки в воду.	Занятие	4	Л.- положительное отношение к занятиям плаванием К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия
20	Плавание ногами кролем на груди в согласовании с дыханием.	Занятие	2	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия
21-24	Кроль на груди. Дыхание .Выдохи под воду в движении.	Занятие	4	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
25	Кроль на груди. Дыхание.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
26-28	Работа рук. Работа ног. Согласование с дыханием.	Занятие	3	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
29	Эстафеты с элементами пройденного материала.. Игры на воде.	- соревнование	2	
30	Плавание кролем на груди по элементам.	Занятие	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
31	Контрольное плавание изученным способом : - кроль на спине; - кроль на груди.	зачет	2	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия

32-33	Соревнования по плаванию: первенство среди учащихся 2х классов.	Соревнования	3	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- преодоление страха .
34	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	Занятие	2	К.- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия
35	Эстафетное плавание.	соревнование.	2	П. – оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. Р. – принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия. Л.- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием .

Список литературы

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
6. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.