

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 412  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
Имени М.А. Аветисяна

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 412

Протокол № 7  
от «26» августа 2021г.

**УТВЕРЖДЕНА**

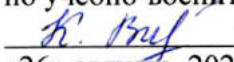


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физкультуре (плаванью) для 3-4 классов  
на 2021/2022 учебный год

Составил учитель:  
Тарасова Т.А.

**СОГЛАСОВАНА**

И.о. заместителя директора  
по учебно-воспитательной работе  
 / Кукушкина В.А. /  
«26» августа 2021 года

г. Петергоф  
2021 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «Физкультура. Плавание»  
4 класс. (34 часа)**

## **2. Пояснительная записка**

### **А. Нормативные документы**

Данная рабочая программа по физкультуре для 4 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями) (далее - ФГОС НОО);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями) (далее - ФГОС ОО);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями) (далее — ФГОС СОО);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 № 442 (с изменениями и дополнениями от 20.11.2020);
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28-2516/20-0-0;
- Инструктивно-методического письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год;
- Основной образовательной программы основного общего образования (ФГОС) ГБОУ СОШ № 412;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Спорт, 2014;
- Учебного плана школы на 2021-2022 учебный год (ОП НОО).

### **Б. Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Плавание» изучается в 3-4 классах по 1 часу в неделю - 34 учебной недели (34 ч. в год). Рабочая программа рассчитана на 34 ч на один год обучения (по 1ч в

неделю).

В случае выполнения учебного плана не в полном объеме (карантин, природные факторы, дополнительные каникулы, праздники) производится корректировка рабочих программ. Заместитель директора по УВР согласует листы корректировки рабочих программ указанным способом коррекции программы.

## **В. Учебно-методический комплект**

Основная литература для учителя

- Программа по учебному предмету. Физическая культура 1-4 класс. Лях В.И., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов;
- Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Спорт, 2014;
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт;
- Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985;
- Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000;
- Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой, №12, 2011;
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2018. – 64с.
- Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
- Интернет ресурсы <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры; <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.; <http://fizkultura-na5.ru>

Основная литература для учащихся (в соответствии с реализуемыми программами)

- Начальная школа В.И. Лях, учебник - Физическая культура 1-4 классы
- Научно-популярная и художественная литература по плаванию, физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

### **Реализация программы в условиях обучения с использованием ДОТ**

Ресурсы, обучающие платформы	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Электронные образовательные ресурсы (перечисляете свои)</li><li>2. Образовательная платформа Лекта <a href="https://lecta.rosuchebnik.ru/">https://lecta.rosuchebnik.ru/</a></li><li>3. Яндекс-учебник <a href="https://education.yandex.ru/lab/classes/188946/settings/students/">https://education.yandex.ru/lab/classes/188946/settings/students/</a></li><li>4. РЭШ, портал подготовки обучающихся к всероссийской проверочной работе “ВПР”, УМК</li><li>5. ZOOM, WhatsApp, ВК., Скайп</li></ol>
------------------------------	---

Формы обучения	Асинхронная, синхронная, смешанная
Методы и приемы обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дистанционная лекция;</li> <li>- видео-уроки;</li> <li>- самостоятельная работа на платформе;</li> <li>-самостоятельное изучение материала с использованием электронных образовательных ресурсов по плану, предлагаемому учителем;</li> <li>- самостоятельное изучение материала учебника по плану, предлагаемому учителем;</li> <li>- учебно-исследовательская деятельность.</li> </ul>
Способы контроля	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проверка и оценивание самостоятельной работы учащегося;</li> <li>- тестирование учащихся на платформе;</li> <li>- тестирование учащихся в формате гугл-теста;</li> <li>-проверка и оценивание индивидуальных заданий учащихся.</li> </ul> <p>Индивидуальный проект.</p>
Взаимодействие с учениками	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) off-line консультации по электронной почте, в WhatsApp, в ВК;</li> <li>2) on-line консультации в WhatsApp, в ZOOM, в ВК;</li> <li>3) информирование учащихся и родителей через официальный сайт;</li> <li>4) использование электронного журнала;</li> <li>4) консультации по телефону и по СМС.</li> </ol>

## Г. Планируемые предметные результаты освоения учебной программы

Базовым результатом образования в области плавания и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ плавательной деятельности. Кроме того предмет «Плавание» 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 (культуры), выходящих за рамки предмета «Плавание».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию 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 учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- 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 в плавании, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 плавательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия по плаванию в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств плавания;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры в воде;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в бассейне;
- организовывать и проводить занятия по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них плавательные упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать плавательную нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по плаванию;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований в бассейне;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять дыхательные упражнения, согласованные движения руками, ногами на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять плавательные действия у неподвижной, подвижной опоры из базовых видов плавания (кроль на груди, кроль на спине), применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные плавательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- Действие смыслообразования;
- Нравственно-этическое оценивание.

#### Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли;
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### Регулятивные УУД

- Целеполагание;
- Волевая саморегуляция;
- Коррекция;
- Оценка качества и уровня усвоения;
- Контроль в форме сличения с эталоном;
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### *Познавательные универсальные действия:*

##### Общеучебные:

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов.

### **Ожидаемый результат.**

- 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, активное участие в общественной жизни.

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 жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне 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, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

**Формы организации учебного процесса:** комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

### **Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы с 3-4 класс.

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 (вдохи-выдохи, согласованные движение руками, ногами). Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине), стартов и скольжений.

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.

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.

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 отдельно 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:

- 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;
- 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;
- 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;
- 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 начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется 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;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований

### **3. Содержание тем учебного курса по плаванию для учащихся 3–4 классов**

В начальной школе на уроках 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 и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

**Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук 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.

*Техника 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. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*Техника плавание кролем на спине.* Скольжение на спине. 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. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

*Игры:* “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы**

	Мальчики			Девочки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
4 класс	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

### **4. Календарно-тематическое планирование 3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел. Тема учебного занятия.</b>	<b>Тип подготовки</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Дата Факт</b>
1	<b>Основы знаний.</b> Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде и в прилегающих помещениях; Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; Проверка готовности к уроку плавания (мед. справки, плавательные принадлежности); Влияние физических упражнений на организм человека.	Теор.	1	3.09	
2	<b>Основы знаний.</b> Знания по истории плавания и олимпийского движения.	Теор.	1	10.09	
3	<b>Освоение с водой.</b> Изучение команд: «Равняйся», «Смирно», «По порядку номеров рассчитайсь». Вход в воду по лестнице и выход из воды. Игры на воде: «Невод», «Переправа», «Кто быстрее за мячом».	Техн.	1	17.09	
4	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из урока 3. Игры на воде: «Ледокол», «Караси и карпы», «Дровосеки».	Техн.	1	24.09	
5	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из урока 4 Игры на выдохе: «Воробышки», «Птички летят», «Хоровод», «Буря и море».	Техн.	1	1.10	
6	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из уроков 4,5 Игры на воде: «Наступление», «Фонтан», «Кто быстрее под воду», «Мяч над головой».	Техн.	1	8.10	
7	<b>Обучение погружению под воду с головой.</b>	Техн.	1	15.10	

	<p>Вход в воду прыжком из положения, сидя на бортике.</p> <p>Игры на воде: «Карусель», «Кто быстрее под воду».</p>				
8	<p><b>Закрепление погружения под воду с головой.</b></p> <p>Вход в воду прыжком из положения, сидя на бортике.</p> <p>Игры на воде: «Карусель», «Кто быстрее под воду».</p>	Техн.	1	22.10	
9	<p><b>Обучение выдоху в воду.</b></p> <p>Игры на воде: «Прыжки по кочкам», «Весы», «Водолазы», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	29.10	
10	<p>Обучение выдоху в воду.</p> <p>Повторение заданий и игр из урока 7.</p> <p>Игры на воде: «Рыбак», «Остудите чай», «Водолазы», «Пузыри», «Насос», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	12.11	
11	<p><b>Совершенствование выдоха в воду.</b></p> <p>Погружение под воду с открытыми глазами и с выдохом в воду.</p> <p>Игры на воде: «Насос», «Поезд в тоннель», «Водолазы», эстафета в воде «Собери пирамиду».</p>	Техн.	1	19.11	
12	<p><b>Совершенствование выдоха в воду.</b></p> <p>Погружение под воду с открытыми глазами и с выдохом в воду.</p> <p>Игры на воде: « Сосчитай кубики (пальцы)», «Пузыри», «Водолазы», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	26.11	
13	<p><b>Обучение скольжению на груди.</b></p> <p>Упражнения и игры на воде: «На буксире», «Стрелы», «Акулы и дельфины», эстафета в воде «Собери пирамиду (кубик в вытянутых вперед руках)».</p>	Техн.	1	3.12	
14	<p><b>Совершенствование упражнения скольжение на груди.</b></p> <p>Упражнения и игры на воде: «На буксире», «Стрелы», «Акулы и дельфины», эстафета в воде «Собери пирамиду (кубик в вытянутых вперед руках)».</p>	Техн.	1	10.12	
15	<p><b>Обучение скольжению на груди при помощи движений ногами способом кроль на груди.</b></p> <p>Имитация движений ногами способом кроль на груди на суше.</p> <p>Подныривание и скольжение под препятствием при помощи движений ног.</p> <p>Игры на воде « Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салочки».</p>	Техн.	1	17.12	
16	<p><b>Закрепление скольжения на груди при помощи движений ногами способом кроль на груди.</b></p> <p>Имитация движений ногами способом кроль на груди на суше.</p>	Техн.	1	24.12	

	<p>Подныривание и скольжение под препятствием при помощи движений ног.</p> <p>Игры на воде « Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салочки».</p>				
17	<p><b>Обучение лежанию и скольжению на груди.</b></p> <p>Лежание на воде держась руками за бортик (голова в воде) с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>То же без опоры о бортик бассейна.</p> <p>Сведение – разведение прямых ног с опорой и без опоры о бортик.</p> <p>Скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>Игра-упражнение «Поплавок-медуза»</p>	Техн.	1	14.01	
18	<p><b>Закрепление лежания и скольжения на груди.</b></p> <p>Лежание на воде держась руками за бортик (голова в воде) с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>То же без опоры о бортик бассейна.</p> <p>Сведение – разведение прямых ног с опорой и без опоры о бортик.</p> <p>Скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе.</p> <p>Игра-упражнение «Поплавок-медуза»</p>	Техн.	1	21.01	
19	<p><b>Обучение лежанию и скольжению на спине.</b></p> <p>Имитация движений ногами способом кроль на спине на суше.</p> <p>Лежание на спине с опорой и без нее.</p> <p>Скольжение на груди с толчком от бортика с поворотом на спину.</p> <p>Выдох в воду с поворотом головы в сторону.</p> <p>Игра «Кто больше соберет предметов со дна», «Торпеды».</p>	Техн.	1	28.01	
20	<p><b>Закрепление лежания и скольжения на спине.</b></p> <p>Имитация движений ногами способом кроль на спине на суше.</p> <p>Лежание на спине с опорой и без нее.</p> <p>Скольжение на груди с толчком от бортика с поворотом на спину.</p> <p>Выдох в воду с поворотом головы в сторону.</p> <p>Игра «Кто больше соберет предметов со дна», «Торпеды».</p>	Техн.	1	4.02	
21	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b></p> <p>Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.</p> <p>Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.</p> <p><b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на груди.</p>	Техн.	1	11.02	
22	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b></p> <p>Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.</p>	Техн.	1	18.02	

	<p>Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.</p> <p><b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на груди.</p>				
23	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b></p> <p>Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.</p> <p>Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.</p> <p><b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на спине.</p>	Техн.	1	25.02	
24	<p><b>Обучение движению рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на груди.</p> <p>Игра: «Оторвись от бортика».</p>	Техн.	1	4.03	
25	<p><b>Закрепление движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на груди.</p> <p>Игра: «Оторвись от бортика».</p>	Техн.	1	11.03	
26	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на груди.</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на груди, стоя в воде (И.П. – наклон вперед руки вверх).</p> <p>Плавание способом кроль на груди с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>	Техн.	1	18.03	
27	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на груди.</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на груди, стоя в воде (И.П. – наклон вперед руки вверх).</p> <p>Плавание способом кроль на груди с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p>			25.03	

	Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.				
28	<p><b>Обучение движению рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>	Техн.	1	8.04	
29	<p><b>Закрепление движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>	Техн.	1	15.04	
30	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p> <p>В воде:</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на спине.</p> <p>Плавание способом кроль на спине с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p>	Техн.	1	22.04	
31	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p> <p>В воде:</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на спине.</p> <p>Плавание способом кроль на спине с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p>	Техн.	1	29.04	
32	<p><b>Контрольное занятие.</b></p> <p>Контрольные упражнения:</p> <p>Полное погружение под воду и открывание глаз в воде.</p> <p>Передвижение в воде.</p>	Контр.	1	6.05	
33	<b>Контрольное занятие.</b>	Контр.	1	13.05	

	Контрольные упражнения: Передвижение в воде. Умение выполнять серийные выдохи в воду, «Поплавок», «Стрелочка», «Звездочка». Скольжение на груди и на спине.				
34	<b>Подвижные игры и эстафеты на воде.</b> <b>Подведение итогов за год.</b>	Техн. Теор.	1	20.05	
		всего	34		

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов	Дата	Дата Факт
1	<b>Основы знаний.</b> Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде и в прилегающих помещениях; Личная гигиена, гигиена до, во время и после занятий; Проверка готовности к уроку плавания (мед. справки, плавательные принадлежности); Влияние физических упражнений на организм человека.	Теор.	1	2.09	
2	<b>Основы знаний.</b> Знания по истории плавания и олимпийского движения.	Теор.	1	9.09	
3	<b>Освоение с водой.</b> Изучение команд: «Равняйся», «Смирно», «По порядку номеров рассчитайсь». Вход в воду по лестнице и выход из воды. Игры на воде: «Невод», «Переправа», «Кто быстрее за мячом».	Техн.	1	16.09	
4	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из урока 3. Игры на воде: «Ледокол», «Караси и карпы», «Дровосеки».	Техн.	1	23.09	
5	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из урока 4 Игры на выдохе: «Воробышки», «Птички летят», «Хоровод», «Буря и море».	Техн.	1	30.09	
6	<b>Освоение с водой.</b> Повторение заданий и игр из уроков 4,5 Игры на воде: «Наступление», «Фонтан», «Кто быстрее под воду», «Мяч над головой».	Техн.	1	7.10	
7	<b>Обучение погружению под воду с головой.</b> Вход в воду прыжком из положения, сидя на бортике. Игры на воде: «Карусель», «Кто быстрее под воду».	Техн.	1	14.10	

8	<p><b>Закрепление погружения под воду с головой.</b>  Вход в воду прыжком из положения, сидя на бортике.  Игры на воде: «Карусель», «Кто быстрее под воду».</p>	Техн.	1	21.10	
9	<p><b>Обучение выдоху в воду.</b>  Игры на воде: «Прыжки по кочкам», «Весы», «Водолазы», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	28.10	
10	<p>Обучение выдоху в воду.  Повторение заданий и игр из урока 7.  Игры на воде: «Рыбак», «Остудите чай», «Водолазы», «Пузыри», «Насос», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	11.11	
11	<p><b>Совершенствование выдоха в воду.</b>  Погружение под воду с открытыми глазами и с выдохом в воду.  Игры на воде: «Насос», «Поезд в тоннель», «Водолазы», эстафета в воде «Собери пирамиду».</p>	Техн	1	18.11	
12	<p><b>Совершенствование выдоха в воду.</b>  Погружение под воду с открытыми глазами и с выдохом в воду.  Игры на воде: « Сосчитай кубики (пальцы)», «Пузыри», «Водолазы», эстафета в воде с передачей мяча под водой.</p>	Техн.	1	25.11	
13	<p><b>Обучение скольжению на груди.</b>  Упражнения и игры на воде: «На буксире», «Стрелы», «Акулы и дельфины», эстафета в воде «Собери пирамиду (кубик в вытянутых вперед руках)».</p>	Техн.	1	2.12	
14	<p><b>Совершенствование упражнения скольжение на груди.</b>  Упражнения и игры на воде: «На буксире», «Стрелы», «Акулы и дельфины», эстафета в воде «Собери пирамиду (кубик в вытянутых вперед руках)».</p>	Техн.	1	9.12	
15	<p><b>Обучение скольжению на груди при помощи движений ногами способом кроль на груди.</b>  Имитация движений ногами способом кроль на груди на суше.  Подныривание и скольжение под препятствием при помощи движений ног.  Игры на воде « Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салочки».</p>	Техн.	1	16.12	
16	<p><b>Закрепление скольжения на груди при помощи движений ногами способом кроль на груди.</b>  Имитация движений ногами способом кроль на груди на суше.  Подныривание и скольжение под препятствием при помощи движений ног.  Игры на воде « Рыбки в сетке», «В пещеру», «Салочки».</p>	Техн.	1	23.12	



17	<p><b>Обучение лежанию и скольжению на груди.</b>          Лежание на воде держась руками за бортик (голова в воде) с задержкой дыхания на вдохе.          То же без опоры о бортик бассейна.          Сведение – разведение прямых ног с опорой и без опоры о бортик.          Скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе.          Игра-упражнение «Поплавок-медуза»</p>	Техн.	1	13.01	
18	<p><b>Закрепление лежания и скольжения на груди.</b>          Лежание на воде держась руками за бортик (голова в воде) с задержкой дыхания на вдохе.          То же без опоры о бортик бассейна.          Сведение – разведение прямых ног с опорой и без опоры о бортик.          Скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе.          Игра-упражнение «Поплавок-медуза»</p>	Техн.	1	20.01	
19	<p><b>Обучение лежанию и скольжению на спине.</b>          Имитация движений ногами способом кроль на спине на суше.          Лежание на спине с опорой и без нее.          Скольжение на груди с толчком от бортика с поворотом на спину.          Выдох в воду с поворотом головы в сторону.          Игра «Кто больше соберет предметов со дна», «Торпеды».</p>	Техн.	1	27.01	
20	<p><b>Закрепление лежания и скольжения на спине.</b>          Имитация движений ногами способом кроль на спине на суше.          Лежание на спине с опорой и без нее.          Скольжение на груди с толчком от бортика с поворотом на спину.          Выдох в воду с поворотом головы в сторону.          Игра «Кто больше соберет предметов со дна», «Торпеды».</p>	Техн.	1	3.02	
21	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b>          Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.          Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.  <b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на груди.</p>	Техн.	1	10.02	
22	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b>          Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.          Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.  <b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на груди.</p>	Техн.	1	17.02	

23	<p><b>Совершенствование движений ног при плавании кролем на груди и на спине.</b></p> <p>Движение ногами при плавании кролем на груди и на спине с доской с вытянутыми вперед руками.</p> <p>Движение ногами кролем с поворотом головы для вдоха, выдох в воду.</p> <p><b>Зачет:</b> Скольжение при помощи движений ногами способом кроль на спине.</p>	Техн.	1	24.02	
24	<p><b>Обучение движению рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на груди.</p> <p>Игра: «Оторвись от бортика».</p>	Техн.	1	3.03	
25	<p><b>Закрепление движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на груди.</p> <p>Игра: «Оторвись от бортика».</p>	Техн.	1	10.03	
26	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на груди.</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на груди, стоя в воде (И.П. – наклон вперед руки вверх).</p> <p>Плавание способом кроль на груди с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>	Техн.	1	17.03	
27	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на груди.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на груди.</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на груди, стоя в воде (И.П. – наклон вперед руки вверх).</p> <p>Плавание способом кроль на груди с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>			24.03	
28	<p><b>Обучение движению рук при плавании способом кроль на спине.</b></p>	Техн.	1	7.04	

	<p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>				
29	<p><b>Закрепление движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Имитация движений рук с использованием эспандеров и без них.</p> <p>В воде: Плавание с доской в одной руке и гребковыми движениями другой рукой способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p>	Техн.	1	14.04	
30	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p> <p>В воде:</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на спине.</p> <p>Плавание способом кроль на спине с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p>	Техн.	1	21.04	
31	<p><b>Совершенствование движения рук при плавании способом кроль на спине.</b></p> <p>На суше: Изменение нагрузки эспандера при имитации гребковых движений способом кроль на спине.</p> <p>Раздельное плавание, специальные подготовительные упражнения.</p> <p>В воде:</p> <p>Гребковые движения рук способом кроль на спине.</p> <p>Плавание способом кроль на спине с использованием учебных приспособлений (доски лопатки и т.п.)</p>	Техн.	1	28.04	
32	<p><b>Контрольное занятие.</b></p> <p>Контрольные упражнения:</p> <p>Полное погружение под воду и открывание глаз в воде.</p> <p>Передвижение в воде.</p>	Контр.	1	5.05	
33	<p><b>Контрольное занятие.</b></p> <p>Контрольные упражнения:</p> <p>Передвижение в воде.</p> <p>Умение выполнять серийные выдохи в воду, «Поплавок», «Стрелочка», «Звездочка».</p>	Контр.	1	12.05	

	Скольжение на груди и на спине.				
34	<b>Подвижные игры и эстафеты на воде.</b> <b>Подведение итогов за год.</b>	Техн. Теор.	1	19.05	
		всего	34		