Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

(НОЧУ «СОШ «Феникс»).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Руководитель МО:\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/Протокол № \_\_ от«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УМР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | **«Утверждаю»**Директор НОЧУ «СОШ «Феникс»:Зверева Т.И. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Приказ № \_\_\_ от«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по плаванию

Класс 1-4

Учитель Богатырев Сергей Николаевич

Количество часов: всего 34 часов; в неделю 1 часов;

 Рассмотрено на заседании

 Педагогического совета

 Протокол № \_\_\_\_ от

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется ее сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

Как уже говорилось, плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим такие нарушения в осанке, как сутулость, сколиоз и кифоз.

Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды, выполняемая в безопорном положении, тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы. У классных пловцов подвижность в голеностопных суставах очень высока и они могут оттянуть носки почти как балерина.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гормона роста – соматотропина – в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную емкость легких и объем грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Занятия плаванием, изучение техники спортивных способов как никакой другой вид физических упражнений тренирует правильный вид дыхания. Невозможно плыть кролем и брасом, не делая короткого глубокого вдоха и длинного интенсивного выдоха, из-за тесной связи дыхания с циклом движения рук. Плавание на задержке дыхания, ныряние, погружение под воду тренирует устойчивость к гипоксии, умение переносить недостаток кислорода.

Не менее благоприятно плавание влияет на сердечно-сосудистую систему организма. Горизонтальное положение тела при плавании создает облегченные условия для работы сердца. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление крови, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца. Это в свою очередь можно заметить по изменению частоты пульса. У людей регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта.

Занятия плаванием повышают защитные свойства иммунной системы крови – увеличивая сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям.

Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 минут пребывания в воде при температуре 24’С человек теряет около 100 ккал тепла.

Занятия плаванием совершенствуют работу вестибулярного аппарата, повышают статокинетическую устойчивость, улучшают чувство равновесия и широко применяются в подготовке космонавтов.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий и спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

К удивительным особенностям плавания нужно отнести его необычайную доступность для всех детей – девочек и мальчиков, детей с искривлениями позвоночника, некоторыми нарушениями сердечной деятельности, последствиями полиомиелита, церебрального паралича, ампутантов, ослабленных и так далее.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по плаванию (1-4 классы).**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Вид программного материала*** | ***Количество часов*** |
|  | ***Класс*** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***Базовая часть*** | 33 | 34 | 34 | 34 |
| ***Основы знаний по плаванию*** | В процессе урока |
| ***Плавание кролем на груди и на спине*** | 22 | 16 | 16 | 16 |
| ***Плавание брассом*** | 11 | 9 | 9 | 9 |
| ***Плавание дельфином*** | - | 9 | 9 | 9 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Содержание уроков плавания для учащихся 1–4 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 повторноепроплывание 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.

**Календарно-тематическое планирование 1-4 класса по плаванию**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Неделя | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки | Тип урока | КПУКИМГИА/ЕГЭ | Форма контроляКодификация КПУ | Интеграция (тема) |
| 1 | Освоение правил и требований к занятиям с водой | 1 | Вводный инструктаж.Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. | **Знать:**-правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены и значение плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека;- название плавательных упражнений, способов плавания;- название плавательного инвентаря для обучения.**Уметь:**- осуществлять работу рук, ног кролем на груди, спине, брассом;- проплыть 25 м кролем на груди, спине, брассом способом в целом без учета времени.**Понимать:**- значение закаливающих процедур;- роль занятий плаванием для физического развития. | Вводный урок |  |  | ОБЖ |
| 2 | Плавание способом кроль на груди. ОРУ и специальные упражнения | 2 | Плавание по своему.Упражнения на освоение с водой.Скольжение на груди, на спине.Выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений  |  |  |  |
| 3 | Техника работы рук способом кроль на груди. | 3 | Скольжение на груди. Движение рук кролем на груди, стоя на дне.Движение рук кролем на груди, в ходьбе по дну с согласованием дыхания.Скольжение с движением рук, кролем на груди.Проплывание бассейна кролем на груди при помощи рук. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 4 | Техника работы ног способом кроль на груди. | 4 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Движение ног кролем на груди и на спине с опорой о бортик.Скольжение с движением ног.Кроль на груди с доской при помощи ног.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног. | Комбинированный урок. |  |  |  |
| 5 | Согласование работы рук и ног с дыханием. | 5 | Спад в воду из положения согнувшись.Проплывание максимального расстояния свободно. Движение ног кролем на груди и спине с опорой о бортик. Выдох в воду.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 6 | Кроль на груди. | 6 | Спад в воду из положения согнувшись.Проплывание максимального расстояния свободно.Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 7 | Проплывание под водой с задержкой дыхания. | 7 | Спад в воду из положения согнувшись.Прыжок в воду и проплывание максимального расстояния любым способом.Движение ног кролем на груди с опорой о бортик. Выдох в воду.Кроль на груди при помощи ног.Скольжение под водой на задержке дыхания.Проплывание кролем на груди под водой с задержкой дыхания при помощи ног.Кроль на груди в быстром темпе. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 8 | Согласование работы рук и ног с дыханием. | 8 | Спад в воду из положения согнувшись.Проплывание максимального расстояния свободно. Движение ног кролем на груди и спине с опорой о бортик. Выдох в воду.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.Кроль на груди в сочетании с полной координацией вдохов и выдохов, с поворотом головы на несколько гребков. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 9 | Кроль на груди. | 9 | Спад в воду из положения согнувшись.Проплывание максимального расстояния свободно.Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 10 | Плавание способом кроль на спине | 10 | Скольжение на груди, на спине.Скольжение рколем на спине с движением ног.Скольжение с движением рук, кролем на груди, на спине.Выдох в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 11 | Техника работы рук и ног способом кроль на спине. | 11 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.Выдох в воду с поворотами головы.Скольжение с движением ног кролем на спине.Плавание кролем на спине при помощи рук. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 12 | Согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 12 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.Выдох в воду с поворотами головы.Скольжение с движением ног кролем на спине.Плавание кролем на спине при помощи рук.Плавание кролем на спине с доской при помощи ног.Плавание кролем на спине при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 13 | Кроль на спине. | 13 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Движение ног кролем на груди, на спине с опорой о бортик.Выдох в воду с поворотами головы.Скольжение с движением ног кролем на спине.Плавание кролем на спине при помощи рук.Плавание кролем на спине с доской при помощи ног.Плавание кролем на спине при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 14 | Стартовые повороты при способе плавания кроль на спине и на груди. | 14 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Выдох в воду с поворотами головы.Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на груди в полной координацией.Старт из воды.Старт из воды кролем на спине, на наибольшее расстояние.Стартовые повороты при кроле на груди.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на груди с доской – работа ног.Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 15 | Кроль на груди, кроль на спине. | 15 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Выдох в воду с поворотами головы.Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на груди в полной координацией.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на груди с доской – работа ног.Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 16 | Чередование кроля на груди с кролем на спине. | 16 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Выдох в воду с поворотами головы.Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на груди в полной координацией.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на груди с доской – работа ног.Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 17 | Чередование кроля на груди и на спине. | 17 | Соскок в воду вниз ногами. Проплывание любым способом.Выдох в воду с поворотами головы.Плавание кролем на груди и спине при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на груди в полной координацией.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на груди с доской – работа ног.Эстафетное плавание кролем на груди, спине при помощи рук, ног. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 18 | Плавание способом брасс.Специальные упражнения при способе плавания брассом. | 18 | Проплываниепо своему.Встать лицом к бортику, погрузиться под воду с задержкой дыхания.«Поплавок»Скольжение на груди.Скольжение на спине.Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.«Поплавок», «Кто дальше проскользит» | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 19 | Техника работы ног при плавании брассом. | 19 | Проплываниепо своему.Встать лицом к бортику, погрузиться под воду с задержкой дыхания.Скольжение на груди.Скольжение на спине.Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.«Лягушка»Движение ног брассом га груди с опорой о бортик. Выдох в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 20 | Техника работы рук при плавании брассом. | 20 | Проплывание любым способом наибольшее расстояние.Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.Выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 21 | Согласование работы рук и ног, дыхания при плавании брассом. | 21 | Проплывание брассом.Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись животом и бедрами к стенке бассейна. Присесть разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой о бортик.Движение ногами как при плавании брассом на груди с опорой на руки.Плавание брассом на груди с доской при помощи ног.Спад в воду, из положения согнувшись, соскок вниз ногами.Согласование движений руками и дыхания, стоя на месте и в ходьбе по дну. Серия отрезков брассом на груди при помощи ног и в полной координации.Серия отрезков брассом на груди в полной координации с задержкой дыхания. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 22 | Проплывание дистанции 100 м (200 м). | 22 | Проплывание брассом.Движение рук брассом на груди в ходьбе и беге по дну.Скольжение на груди.Плавание брассом с доской при помощи ног с полной координацией вдохов и выдохов.Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией и с задерржкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.Скольжение, игры с мячом. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 23 | Обучение поворотам через голову. | 23 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.«Поплавок».Выдохи в воду.Скольжение.Кувырки в воде, вперед/назад.Проплывание дистанции с поворотом через голову. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 24 | Обучение высокого старта с тумбочки. | 24 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.«Поплавок».Стартовый прыжок под команду.Проплывание серии отрезков брассом на груди с раздельной координацией и с задерржкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 25 | Кроль на груди, на спине, брасс. | 25 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на спине.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на спине с учетом времени.Брасс на груди с доской при помощи ног.Плавание поперек бассейна с выполнением поворотов.Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Эстафета, кроль на груди, спине, брасс. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 26 | Комплексное плавание. Игры. | 26 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Движение рук кролем на груди, стоя на месте и в ходьбе по дну, в согласовании с дыханием.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на спине.Кроль на спине с доской – работа ног.Кроль на спине с учетом времени.Брасс на груди с доской при помощи ног.Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Эстафета, кроль на груди, спине, брасс.Игры с плаванием брассом, нырянием, элементами прикладного плавания. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 27 | Плавание способом дельфин. Специальные упражнения. | 27 | Проплываниепо своему.Выдохи в воду.«Поплавок» Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании дельфином с опорой о бортик.«Кто дальше проскользит» | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 28 | Техника работы ног при способе плавания дельфин. | 28 | Проплываниепо своему.Выдохи в воду.«Поплавок» Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение ногами как при плавании дельфином с опорой о бортик.Движение ногами как при плавание дельфином с опорой на руки.Плавание дельфином с доской при помощи ног. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 29 | Техника работы рук при способе плавания дельфин. | 29 | Проплываниепо своему.Выдохи в воду.«Поплавок» Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение рук дельфином в ходьбе и беге по дну. Выпрыгивания из воды, погружение с открыванием глаз в воде, ныряние и выдохи в воду. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 30 | Согласование работы рук и ног, дыхания при способе плавания дельфин. | 30 | Проплываниепо своему.Выдохи в воду.«Поплавок» Скольжение на груди.Встать, плотно прижавшись спиной к стенке бассейна. Присесть, не разводя колени в стороны, выпрямиться.Движение рук дельфином в ходьбе и беге по дну. Выпрыгивания из воды, погружение с открыванием глаз в воде, ныряние и выдохи в воду.Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.Плавание дельфином с доской при помощи ног с полной координацией вдохов выдохов.Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков. | Комбинированный урок |  |  |  |
| 31 | Проплывание способом дельфин коротких отрезков. | 31 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.Плавание дельфином с доской при помощи ног с полной координацией вдохов выдохов.Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.Скольжение, игры с мячом. |  | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 32 | Дельфин 25 м в полной координации. | 32 | Спад и прыжок в воду вниз головой, проплыть любым способом наибольшего расстояния.Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.Плавание дельфином на спине при помощи ног, руки вдоль туловища.Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.Проплывание серии отрезков дельфином в полной координации.Скольжения. | Урок совершенствования знаний и умений |  |  |  |
| 33 | Чередование кроля на груди, на спине, брасса и дельфина. | 33 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на спине.Кроль на спине с доской – работа ног.Брасс на груди с доской при помощи ног.Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.Проплывание серии отрезков дельфином в полной координации.Эстафета, кроль на груди, спине, брасс, дельфин.  | Комбинированный урок |  |  |  |
| 34 | Совершенствование техники плавания кролем, брассом и дельфином. | 34 | Плавание кролем на груди с доской при помощи ног.Плавание кролем на груди при помощи рук, с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Кроль на спине.Кроль на спине с доской – работа ног.Брасс на груди с доской при помощи ног.Брасс на груди при помощи рук с поддержкой ног в согласовании с дыханием.Плавание дельфином с доской при помощи ног в согласовании с дыханием.Проплывание серии отрезков дельфином с раздельной координацией и с задержкой дыхания, с дыханием через несколько гребков.Проплывание серии отрезков с высоко поднятой головой.Проплывание серии отрезков дельфином в полной координации.Эстафета, кроль на груди, спине, брасс, дельфин.Игры с нырянием, прыжки в воду. | Комбинированный урок |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

**Заключение**

 Таким образом при обучении плаванию решаются следующие основные задачи:

* Укрепление здоровья, закаливание организма ребенка, привитие стойких гигиенических навыков;
* Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
* Всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как гибкость, быстрота, ловкость;
* Ознакомление с правилами безопасности на воде.

 Составление программы обучения плаванию зависит от количества занятий и продолжительности каждого занятия, от контингента, от их физической подготовленности и возраста. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию являются кроль на груди и спине. Участие детей в соревнованиях, подвижных и спортивных играх приносит большое эмоциональное и эстетическое удовольствие.

**Список литературы**

1. Н. Ж. Булгакова. Плавание. Учебник. 2015 г.
2. А. И. Погребной. Плавание для школьников. М., «Теория и практика физической культуры и спорта» 2013 г.
3. В. С. Васильев. Обучение детей плаванию. М. ФИС. 2013 г.
4. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. 1-11 классы 2014 г.
5. А. Никулин. Е. Никулина. Типовая программа «Юный пловец» 2014 г.