

Рабочая программа по плаванию построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию ». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.
2. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы начального общего образования в 2023-2024 учебном году.
3. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
4. Образовательная программа МБОУ СОШ №57 имени В.Х.Хохрякова г. Пензы.
5. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки России.
6. Учебный план МБОУ СОШ №57 имени В.Х.Хохрякова г. Пензы.

Цели. Задачи

Цель программы - преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Общие задачи программы:

- обеспечение здоровья ребенка посредством развития его дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и через стимулирование обменных процессов организма;

- развитие основных двигательных навыков на основе формирования оптимальных двигательных стереотипов статики и динамики основных форм движений (ходьбы, бега, прыжков, ползания);

- содействие развитию базовых двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, точности, координации) через укрепление мышечного корсета, сводов стопы, формирование правильной осанки, коррекции нарушений физического развития ребенка;

- активизировать мотивацию родителей по ЗОЖ посредством использования разнообразных форм, оздоровительно-профилактических технологий, адекватных функциональным возможностям каждого ребенка.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости), формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий; развитие внимания, мышления, памяти.

В процессе физического воспитания ребенок приобретает систему знаний и физических упражнений, об их структуре, оздоровительном воздействии на организм; осознает двигательные действия; усваивает физкультурную и пространственную терминологию (исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед-назад, вверх-вниз), знания о выполнении движений, о спортивных упражнениях и играх; познает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими, а также свое тело.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно – волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
2. Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Содержание программы

- Значение плавания, правила поведения на воде;
- Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
- Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и воде;
- Плавание с помощью ног (кроль, брасс);
- Плавание с помощью рук (кроль, брасс);
- Проплывание отрезков в полной координации;
- Старт из воды, с бортика;
- Повороты в плавании;
- Оказание первой помощи пострадавшему;

Физическая культура (плавание)

Основные навыки	Группы компенсирующей направленности	
	2 классы	3-4 классы
Продвижение в воде	(68 занятия) Ходьба вперед и назад (спиной) помогая себе движениями рук в воде глубиной по грудь. Попеременно ударные движения ног в положении на груди и спине в воде глубиной по грудь. Ознакомление со способами плавания, для которых характерны попеременные гребковые движения руками на груди и спине. Произвольное плавание.	(68 занятия) Движения ног в положении лежа на груди и на спине с плавательными средствами и без них. Плавание (попеременно-ударным) способом на груди и на спине (с координацией движений). Проплывание произвольным стилем 10 – 15 м.
Прыжки	Прыжки в воде по грудь.	Прыжки в воде по грудь. Прыжки с мостика ногами вперед в воду (глубиной до шеи).
Ныряние	Открывание глаз под водой. Ныряние в глубокую воду	Открывание глаз в воде. Ныряние в глубокую воду. Ориентирование в воде.

Контролируемое дыхание	Энергичный выдох в воду. Регулярный вдох над водой, выдох в воду (3-5 раз подряд) Регулярный выдох вдох в сочетании с движениями ног и рук.	Вдох над водой и выдох в воду (цикл из 10 серий). Правильное дыхание при нырянии, скольжении. Согласование дыхания с движениями рук и ног, при попеременно-ударном способе плавания в положении на спине и груди.
Скольжение	Скольжение на спине и груди, отталкиваясь от стенки бассейна с плавательными средствами и самостоятельно.	Улучшение качества скольжения в положении на груди и на спине, с помощью плавательных средств и самостоятельно

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы 2 классы

Погружение с выдохом в воду

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочк
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	6 раз	5 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	5 раз	4 раза
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	4 раза	3 раза

Лежание на груди и на спине

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	7,0 сек	6,5 сек
Средний	6,0 сек	5,5 сек
Низкий	3,0 сек	3,0 сек

Скольжение на груди и на спине

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,0 метра	3,8 метра
Средний	3,2 метра	3.2 метра
Низкий	2.0 метра	2,0 метра

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,5 метра	4,0 метра
Средний	4,0 метра	3,5 метра
Низкий	3,5 метра	3,0 метра

**Скольжение на груди и на спине с помощью движений ног и рук с выдохом
в воду**

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	6,0 метров	5,5 метров
Средний	5,0 метров	4,5 метров
Низкий	3,5 метра	3,0 метра

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения
программы 2 классы**

Погружение с выдохом в воду

Уровни	Длительность выдоха		Количество вдохов и выдохов	
	мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Высокий	5,0 сек	4,5 сек	8 раз	7 раз
Средний	4,0 сек	3,5 сек	7 раз	6 раз
Низкий	2,0 сек	2,0 сек	5 раз	4 раза

Скольжение на груди и на спине

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	4,6 метра	4,3 метра
Средний	3,4 метра	3,0 метра
Низкий	3,0 метра	2,5 метра

**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения
программы 3-4 классы**

Скольжение на груди и на спине с движениями ног

Уровни	Мальчики	Девочки
Высокий	6,0 метров	5,50 метров
Средний	5,0 метров	4,50 метра
Низкий	4,0 метра	4,20 метра

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Кол. часов
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1

5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1
6-8	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	3
9-10	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	2
11-12	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	2
13-15	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	3
16-18	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	3
19-20	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	2
21-22	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	2
23-25	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	3
26-28	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	3
29	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1
30	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1
31	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1
32	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1
33-35	Скольжение на груди, прямые руки вперед. Скольжение на спине, прямые руки вверх.	3
36-38	Скольжение на груди с различным положением рук .	3
39-40	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	2
41-45	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	5
46-48	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	2
49-55	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	6
56-59	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	4
60-63	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	3
64-65	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	2
66	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1
67	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1
68	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1

Тематическое планирование 3-4 класс

№	Тема урока	Кол. часов
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1
6-8	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. «Караси и щуки»	3
9-10	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. «Цапля и лягушки»	2
11-12	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. «Волны на море»	2
13-15	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	2
16-18	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	3
19-20	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	2
21-22	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	2
23-25	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	3
26-28	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2
29-34	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	6
35-38	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3
39-44	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	7
45-49	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	5
50-58	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	9
59-62	Разминка. Игры в воде.	4
63-66	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	4
67-68	Разминка. Свободная игра.	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Т.И. Осокиной «Обучение плаванию».- М.: Просвещение 2017 г.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в начальной школе/ Э.Й.Адашкявичене.– М.: Просвещение, 2017.
3. Глазырина Л.Д.Физическая культура . М.: Валдос.2016.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста/.
4. Кенеман А.В., Д.В.Хухлаева.- М.: Просвещение, 2017
5. Кандидова В.И. Развивающее обучение на занятиях по плаванию М.: Валдос.2017.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Т.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в школе М.: Просвещение.2017.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в школе/ Т.И.Осокина.- М.: Просвещение, 2016
8. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию школьников. М.: Айрис Пресс. 2017
9. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 7-10 лет. Волгоград : Учитель. 2017.
10. Яблонская, Циклис С.А. Физкультура и плавание в школе. М.: ТЦ Сфера.1016