

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛУЧИСТОВСКАЯ ШКОЛА» ГОРОДА АЛУШТЫ**

Утверждаю
директор МОУ
«Лучистовская школа» г.Алушты
_____ А.Н.Дубчак
Приказ № 136-о от 03.03.2025г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по курсу

«Сухое плавание»

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
МОУ «Лучистовская школа»
г.Алушта

Л.А.Фирсова

№	Уровень освоения и этапы обучения	Срок реализации	Кол-во час. в год
1	Ознакомительный (стартовый) Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для освоения программы на более высоком уровне	3 недели	12 ч. (4 ч/нед)
Всего по программе:		3 недели	12 часов

Алушта – 2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа Плавание для младших школьников имеет физкультурно-спортивную направленность.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то все остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40-60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения - 10%, избыточная масса тела - 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

В статье 2 ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 Закона ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

«Концепция модернизации российского образования» включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Для решения выше указанных проблем и задач спроектирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сухое плавание». Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. 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 правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких, Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра - это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: обучение детей начальным плавательным навыкам и привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- укреплять здоровье и устранять недостатки физического развития;
- способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания;
- обучать основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни; -
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

1.3. Содержание программы

Учебный план обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1		Собеседование
2	Общая физическая подготовка	4	1	3	Зачет
3	Специальная физическая подготовка на суше	4		4	Зачет
4	Технико-тактическая подготовка	2		2	Зачет
5	Контрольное занятие	1		1	
	Итого	12			

Содержание учебного плана обучения

Введение в образовательную программу (1 час)

Теория: ознакомление детей с основами теоретических знаний, о гигиенических требованиях, правилах поведения, мерах безопасности при занятиях плаванием, об оздоровительной и закалывающей направленности. Проверка плавательной подготовленности детей

Форма контроля', собеседование.

Общая физическая подготовка (4 часа)

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека

Практические занятия .-различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе). Кроссовая подготовка. Общеразвивающие и акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

Форма контроля', зачет (Приложение 2).

Специальная физическая подготовка на суше. (4часа)

Теория: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств. История развития плавания.

Практические занятия: подготовительные упражнения для освоения с водой, элементарные гребковые движения руками и ногами. Упражнения для освоения с плотностью и сопротивлением воды. Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывания и лежания на воде. Выдохи в воду. Скольжения. Игры на воде.

4. Техничко-тактическая подготовка (2 часа)

Теория: Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь.

Практические занятия:

Упражнения для изучения кроля на груди:

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания;

- упражнения для изучения движений руками и дыхания;
 - упражнения для изучения общего согласования движений.
- Упражнения для изучения техники кроля на спине:
- упражнения для изучения движений ногами;
 - упражнения для изучения движений руками;
 - упражнения для изучения общего согласования движений.
- 5. Контрольное занятие** (приложение 2) 1 час;

1.4. Планируемые результаты

По результатам обучения по программе «Сухое плавание» учащиеся будут знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения,
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый учащийся будет уметь:

- выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений на суше.
- соблюдать правила гигиены

Программа поможет учащимся развить следующие качества:

- самостоятельность
- ответственность
- трудолюбие
- любознательность

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе - 3 недели.

Количество учебных дней - 12 учебных дней.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо:

- мячи - 20 шт;
- мячи набивные -15 шт;
- обручи-15 шт;
- гимнастические скамейки -5 штук;
- ленточки - 15 штук;
- канат - 2 штуки;
- гимнастические палки -30 штук;

Информационное обеспечение

видеозаписи, проведенных открытых и текущих занятий;

видео демонстрация упражнений по темам;

Схема техники плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;

Схема техники поворотов;

Схема движения рук на груди.

Кадровое обеспечение

Программу «Общая физическая подготовка по плаванию» может реализовываться педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности со специальными знаниями в области преподавания плавания.

3. Формы аттестации

Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце обучения.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов'.

- регулярность посещения занятий;
- материал анкетирования и тестирования;
- протокол соревнований;
- отзывы родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов'.

- .открытое занятие;
- диагностические карты по каждой теме;
- соревнования разных уровней.

4. Оценочные материалы

- Анкеты для детей;
- Тестирование на усвоение теоретических знаний;
- Зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
- Таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники плавания.

5. Методические материалы

Обучение по программе проходит в очной форме.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный практический;
- объяснительно иллюстрационный;
- проблемный;
- игровой.

Форма организации образовательного процесса

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Программа предусматривает проведение традиционных занятий,, занятий-зачетов, соревнований и праздников

Учебное занятие может проводится в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), игровая форма, соревнование, эстафета, зачет.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающая технология;
- групповое обучение;
- индивидуализация обучения;
- развивающее обучение;
- игровая технология;
- информационно-коммуникационная технология.

Алгоритм учебного занятия:

- Организационный момент (повтор правил поведения в бассейне);
- Разминка на суше;
- Объяснение задания;
- Практическая часть занятия;
- Игровой момент;
- Подведение итогов;

Дидактические материалы

Наглядные материалы:

№ п/п	Тема, задачи	Оборудов а- ние	Содержание	Доз- ка	Метод, сопровождени е	Примечани е
1	«Подружись с водой» 1. Закрепить представление о значении плавания в жизни людей. 2. Закрепить знания о правилах поведения в бассейне. 3. Закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических движений (бег, ходьба, прыжки) 4. Вызвать-у детей положитель ный эмоциональный настрой.	Иллюстра ции, 2 каната	1. Беседа с детьми о значении плавания в жизни людей. 2. Обобщение правил поведения в бассейне. 3. Н/и «Третий лишний» 4. П/и «Волк во рву» 5. П/и «Запрещенное движение»	5 мин 5 мин 7 мин 5 мин 3 мин	соблюдать организованно сть, дисциплину	
2	1. Учить детей четко принимать различные и.п. 2. Учить детей выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом. 3. Воспитывать организованность, дисциплинированн ость, активность при выполнении физ. упражнений.	мяч	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках. 4. Легкий бег. 5. Ходьба полуприсев, руки на поясе. 6. Ходьба «Раки» 7. Ходьба «Муравьишки» 8. Ходьба «Обезьянки» 9. Бег. 10. Ходьба с восстановлением дыхания. 11. ОРУ • и п. - о.с поднимание и опускание плеч вверх-вниз • и. п. - о.с. 1 - руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки 2 - и.п. • и.п. - ноги врозь наклоны вперед, коснуться носочка • и.п. - ноги врозь, руки впереди махи ногами • Прыжки ноги врозь- вместе • ХОдьбй, восстановление дыхания • П/и «Пятнашки с мячом» • П/и «Море волнуется»	30 сек 0,5 кр 0,5кр 0,5кр 0,5кр 0,5кр 0,5кр 0,5кр 0,5кр бр бр 5р 8р 8р 30 сек 5 мин 2 мин	следим за осанкой туловище приподнимаем от пола соблюдаем дистанцию руки прямые ноги чуть согнуты ноги прямые ноги прямые, удерживаем темп соблюдение правил игры	
3	1. Закрепить умение четко принимать разные и.п. 2. Совершенствовать упражнения, способствующие	скамейка	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба. 3. Ходьба правым, левым боком. 4. Ходьба «Муравьишки» 5. Ходьба «Обезьянки»	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр	соблюдаем дистанцию	

1	закреплению навыка скольжения.		3. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе. 6. Быстрый бег. 7. Дыхательные упражнения в движении. 8. Ходьба скрестным шагом вперед. 9. Прыжки на двух с продвижением вперед. 10. Ходьба. 11. ОРУ - и.п. - ноги врозь наклоны головы назад, вперед, в стороны - и.п. - ноги врозь, руки у плеч повороты туловища в стороны - и.п.ноги врозь наклоны вперед, руки вперед, потянуться - и.п. - упор сидя сзади 1- приподнять над полом 2- 3 удерживать 4- и.п. - и.п.-упор сидя сзади 1- согнуть ноги в коленях 2-выпрямить «Морская звезда» и.п.-лежа на животе, руки, ноги в стороны 12. Имитационные упражнения, способствующие закреплению навыка скольжения. - и.п.-присед, руки вверх, кисти вместе, голова м/у руками. Встать, поднимаясь на носки, посмотреть и потянуться вверх. - То же, с выпрыгиванием вверх,. - Лежа на скамейке, имитировать скольжение на груди. - То же, скольжение на спине. 13. П/и «Чье звено соберется быстрее» 14. Упражнения на расслабление.	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 5р 6 р 6р 5р 6р 30 сек 3 мин 5 мин 2 мин	восстановлени е дыхания энергичный толчок плечи не поднимать ноги стоят на месте спинка прямая «покачаться на волнах»	
4	1. Развивать физ. качества: быстроту, силу, выносливость; равновесие. 2. Используя игровые упражнения способствовать развитию спец, групп мышц.	скамейка, обруч, веревка, мяч	1. Полоса препятствий - ходьба - ползание по скамейке на четвереньках - ходьба по веревке прямо - прыжки на двух ногах из обруча в обруч - подтягивание по скамейке из положения лежа вперед	10 мин	удерживаем равновесие прыжки выполнять без остановки сильный толчок	

	3. Учить детей оценивать выполнение своих движений. 4. Повышать интерес к физ. занятиям.		• выпрыгивание вверх «Достань рукой» 2. Игровые упражнения для развития всех групп мышц 1. «Поплавок» 2. «Морская звезда» 3. «Птица» 4. «Гусеница» 5. «Ножницы» 6. «Самолет» 7. «Потягивание» 3. П/и «Сквозь обруч» (пробежать сквозь катящийся обруч) 4. Упражнения на расслабление.	8 мин 4 мин 3 мин		
5	1. Учить детей правильно выполнять ОРУ в парах и элементы техники движений плаванием. 2. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: взаимопомощь, доброжелательность и дружелюбие к сверстникам. 3. Повышение работоспособности и организма ребенка.	ленточки	1. Строевые упражнения 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках. 4. Легкий бег. 5. Ходьба полуприсев, руки на поясе. 6. Ходьба «Раки» 7. Ходьба «Муравьишки» 8. Ходьба «Обезьянки» 9. Бег со сменой движения 10. Ходьба с восстановлением дыхания. 11. ОРУ • и. п.-ноги врозь, лицом друг другу, руки прямые, ладони касаются 1-4 попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладонь партнера. • То же, сидя скрестно. • И.П.-НОГИ врозь, лицом друг другу, взявшись за руки 1-наклон в сторону с разведением рук в стороны 2-и.п. 3- 4 то же в другую сторону • и. п.-стоя на коленях, держась за руки 1-2 сесть в одну сторону «въяжа&ьз&уук» 3-4-и.п. • и.п.-один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй держит его за голеностопный сустав 1-2 стоящий поднимает ноги вверх 3-4 и.п. • и.п.-сидя, упор сзади,	30 сек 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 6р 6р 5 Р 6р 5 р 6 р 5р 10 мин	голова приподнята спина прямая держим дистанцию давим с силой руки прямые опускаемся плавно выполняем не спеша, но с силой	

1	-	■	ступнями ног касаться друг друга йодан ребенок сгибает ногу на себя, другой давит на ступню партнера 2-обратные движения и. п.-лежа на спине, касаясь головами, держась за руки 1-2-перекатом лечь на живот, не расцепляя рук 3-4-и.п. 1. Специальные упражнения для освоения техники плавания - Имитационные упражнения для ног сидя, упор сзади - Имитационные движения для рук - Дыхательные упражнения 13. П/и «Ловишка с ленточкой» 14. Упражнения на расслабление	5 мин 2 мин	прямые движения соблюдаем правила игры	
6	1. Учить детей соблюдать правила поведения в физ. зале. 2. Учить детей выполнять упражнения с большей амплитудой движений. 3. Формировать двигательные навыки и умения. 4. Воспитывать дисциплинированность, активность при выполнении физ. упражнений.	гимнастическая палка	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках. 4. Легкий бег. 5. Ходьба полуприсев, руки на поясе. 6. Ходьба «Раки» 7. Ходьба «Муравьишки» 8. Ходьба «Обезьянки» 9. Бег с прямыми ногами вперед, назад. 10. Бег со сменой движения. 11. Ходьба с восстановлением дыхания. 12. ОРУ с гимнастической палкой - и.п.-о.с., палка внизу 1-поднять палку вверх, посмотреть на нее 2-и.п. - и,п,-ноги врозь, палка внизу 1-2-наклон вперед, палку вперед 3-4-и.п. и. п.-палка сверху, ноги врозь 1-согнуть ногу в коленях, одновременно палку опустить на колено 2-и.п. - и.п.-стоя на коленях, палка сзади в прямых руках 1-прогнуться назад,	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 5р 5р 5р 5 Р 6р 8р	соблюдаем дистанцию руки прямые потянуться вперед носочек оттянут спина прямая прямые ноги удерживаем	

1			коснуться пятки выдох 2-и.п. - вдох и. п.-сидя, упор сзади, ноги согнуть перед палкой лежащей на полу 1- перенести ноги через палку, выпрямить их - вдох 2-и.п. - и.п.-стоя боком у конца палки лежащей на полу Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад 13.Специальные упражнения для освоения техники плавания - имитационные упражнения для ног в ластах - имитационные движения для рук - дыхательные упражнения - согласование движений рук с дыханием 14.П/и «У медведя во бору» 15 .У пражнения на расслабление	10 мин	пружиним	восстановлени е
				5 мин 2мин	дыхания	
7	1. Формировать двигательные умения и навыки. 2. Закреплять умение выполнять ранее изученные упражнения самостоятельно. 3. Развивать равновесие, гибкость. 4. Охрана жизни и укрепление здоровья детей.	гимнастическая скамейка	1. Строевые упражнения. 2. Ходьба на носках, руки вверх. 3. Ходьба на пятках. 4. Легкий бег. 5. Ходьба полуприсев, руки на поясе. 6. Ходьба «Раки» 7. Ходьба «Муравьишки» 8. Ходьба «Обезьянки» 9. Бег с прямыми ногами вперед, назад. 10. Бег со сменой движения. 11. Ходьба с восстановлением дыхания. 12. ОРУ с гимнастической скамейкой и.п.-сидя верхом на скамейке круговые	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр бр бр	держим дистанцию спина прямая руки прямые	

движения руками вперед, назад

и.п. -сидя на скамейке, руки за головой	5р	ноги прямые
1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра - выдох		
2- и.п., вдох		
3- 4 то же в другую сторону		
и. п.-стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверх	5р	пола не касаться
1- наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу - выдох	6р	
2- и.п.		
и.п.-сидя за скамейкой, держась за нее руками(упор сзади), ноги прямые	6р	ноги прямые носок оттянут
1- не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол		
2- и.п.		
и. п.-упор лежа, ноги на скамейке	30 сек	сохраняем равновесие
1- поднять вверх правую ногу	20 сек	
2- и.п.	8 мин	
3- 4 то же левой ногой		
и.п.-стоя лицом к скамейке, руки внизу 1 -поставить руки на скамейку, оттолкнувшись прыгнуть на скамейку		
2- спрыгнуть на другую сторону скамейки		
3- 4-то же в обратном направлении		
Прыжки на месте с чередованием ног вперед - назад	5 мин	
Ходьба		

13. Игровые упражнения

- «Качалочка»
- «Цапля»
- «Стойкий оловянный солдатик»
- «Самолет»
- «Потягивание»
- «Ах, ладошки»
- «Танец медвежат»
- «Мостик»
- «Паровозик»

14. Специальные упражнения для освоения техники плавания

- имитационные

упражнения для ног
сидя

			• то же в ластах • имитационные движения для рук • согласование движений рук с дыханием			
			15. П/и «Море волнуется»			
8	1. Воспитывать интерес к занятиям 2. Воспитывать организованность, дружелюбие по отношению к сверстникам. 3. Развивать физ. качества: ловкость, быстроту, выносливость.	мячи эстафетная палочка шайба клюшка обруч	1. Строевые упражнения 2. Ходьба 3. Бег 4. Игры - эстафеты • Добежать до противоположной стороны, вернуться обратно, передав эстафетную палочку. • Допрыгать до противоположной стороны на мяче - гоп, обратно бегом. • Довести шайбу до противоположной стороны и обратно. • Пробежать через туннель, обратно бегом. • Эстафета с обручем: добежать до обруча, вернуться, взять второго участника т.д. • П/и «Сбей кегли» 5. Упражнения на расслабление. 6. Награждение команд.	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 15 мин 2 мин 1 мин	передача точно в руки	
9	1. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой. 2. Продолжать формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья. 3. Развивать физ. качества: ловкость, быстроту, выносливость.	обручи кубики обручи набивные мячи скамейка	1. Строевые упражнения 2. Ходьба 3. Бег 4. Игры - эстафеты • «Перенеси кубики». Дети стоят около двух обручей. В другом конце зала в двух обручах лежат кубики по количеству детей. Нужно перенести кубики из одного обруча в другой. • «Переправа» Перед каждой командой по пять обручей. По сигналу команда прыгает друг за другом через обручи на другую сторону. • «Мяч на скамейке» В команде у каждого ребенка в руках мяч. По сигналу дети катят мячи по скамейке друг за другом, капитан	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 15 мин 2 мин	толчок двумя ногами развиваем глазомер сильный толчок, мягкое приземление	-

			складывает их в корзину на другой стороне. «Прыжки через набивные мячи» Перепрыгнуть через набивные мячи, обратно бегом. - П/и «День и ночь»	1 мин	восстановлени е дыхания	
10	1. Познакомить детей с правилами поведения на воде «Не зная броду, не суйся в воду» 2. Познакомить детей с основными приемами оказания первой мед. помощи		1, «Не зная броду, не суйся в воду» - правила предосторожности на воде. 2. «К нам на помощь спешит добрый доктор Айболит» - самопомощь и оказание первой помощи. 3. П/и «Найди себе пару» 4. П/и «Угадай, кто кричит?»	8 мин 8 мин 6 мин 5 мин		
11	4. Закрепить умение четко принимать разные и.п. 5. Совершенствовать упражнения, способствующие закреплению навыка скольжения. 6. Воспитывать взаимопомощь, умение заниматься в коллективе.	скамейка	15. Строевые упражнения. 16. Ходьба. 17. Ходьба правым, левым боком. 18. Ходьба «Муравьишки» 19. Ходьба «Обезьянки» 20. Быстрый бег. 21. Дыхательные упражнения в движении. 22. Ходьба скрестным шагом вперед. 23. Прыжки на двух с продвижением вперед. 24. Ходьба. 25. ОРУ - и.п. - ноги врозь наклоны головы назад, вперед, в стороны - и.п. - ноги врозь, руки у плеч повороты туловища в стороны - и.п. ноги врозь наклоны вперед, руки вперед, потянуться - и.п. - упор сидя сзади 1- приподнять над полом 2-3 удерживать 4- и.п. - и.п.-упор сидя сзади 1-согнуть ноги в коленях 2-вы прямить «Морская звезда» и.п.-лежа на животе, руки, ноги в стороны 26. Имитационные упражнения, способствующие закреплению навыка скольжения. - и.п.-присед руки вверх,	0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 0,5 кр 5р 6р 6р 5р 6р 30 сек 3 мин	соблюдаем дистанцию восстановлени е дыхания энергичный толчок плечи не поднимать ноги стоят на месте спинка прямая «покачаться на волнах»	

			кисти вместе, голова м/у руками. Встать, поднимаясь на носки, посмотреть и потянуться вверх. • То же, с выпрыгиванием вверх. • Лежа на скамейке, имитировать скольжение на груди. • То же, скольжение на спине. 27, П/и «Чье звено соберется быстрее» 28. Упражнения на расслабление.	5 мин 2 мин	
12	5. Развивать физ. качества: быстроту, силу, выносливость; равновесие. 6. Используя игровые упражнения способствовать развитию спец, групп мышц. 7. Учить детей оценивать выполнение своих движений. 8. Повышать интерес к физ. занятиям.	скамейка, обруч, веревка, мяч	3. Полоса препятствий • ходьба • ползание по скамейке на четвереньках • ходьба по веревке прямо • прыжки на двух ногах из обруча в обруч • подтягивание по скамейке из положения лежа вперед • выпрыгивание вверх «Достань рукой» 4. Игровые упражнения для развития всех групп мышц 8. «Поплавок» 9. «Морская звезда» 10. «Птица» 11. «Гусеница» 12. «Ножницы» 13. «Самолет» 14. «Потягивание» 5. П/и «Сквозь обруч» (пробежать сквозь катящийся обруч) 6. Упражнения на расслабление.	10 мин 8 мин 4 мин 3 мин	удерживаем равновесие прыжки выполнять без остановки сильный толчок

-Правила поведения в бассейне;

Изображение техник плавания:

-кроль на груд;

- кроль на спине;

- брасс;

-дельфин.

-Изображение стартов всеми способами;

-Изображение выполнения поворотов;

-Изображение транспортировки пострадавшего.

Воспитательные задачи:

1. Учить детей соблюдать правила поведения в физ. зале.
2. Приучать бережно относиться к физ. инвентарю.
3. Воспитывать организованность, дисциплинированность, при выполнении физ. упражнений.

4. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе.
5. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий.

Образовательные задачи:

1. Учить детей четко принимать различные исходные положения.
2. Учить детей правильно выполнять ОРУ и элементы техники движений плавания.
3. Учить выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
4. Учить добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
5. Формировать двигательные навыки и умения.
6. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, выносливость.

6. Список литературы

Список литературы учащихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. [Текст] / Н.Ж. Булгакова М.: Физкультура и спорт, 2009. - 228с.
2. Викулов А.Д. Плавание. [Текст] / А.Д.Викулов. - М.: Владос-пресс,2003. - 228 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. [Текст] / Л.П.Макаренко - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 422 с.
4. Плавание: Учебник для вузов [Текст] / Под ред. Н.Ж.Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 2008,-265с.
5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] / В.Н.Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2009,- 196с,
6. Талаче Е. Энциклопедия физических упражнений. [Текст] / Е.Талаче. - М.: Физкультура и спорт, 2015.-422с.

Список литературы для педагога

1. Булгакова, Н. Ж. Обучение плаванию в школе. [Текст] / Н.Ж. Булгакова - М.: Просвещение, 2004. - 192с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание. [Текст] / Н.Ж.Булгакова - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 212с.
- 3'. Горбунов,Г. Д. Психопедагогика. [Текст]/Г.Д. Горбунов-М.: Физкультура и спорт, 2014.-322 с.
4. Зенов, Б. Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. [Текст] / Б.Д. Зенов - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 220 с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей. [Текст] / Г. Левин - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 96 с.
6. Плавание: Учебник [Текст] / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2017.- 228 с.

Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3х10 м	9.8 с	10.4с
Бросок набивного мяча 1 кг	3.8 м	3.3 м
Наклон вперед	+	
Выкрут прямых рук	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.