|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  Петрова Н.Г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № 13 от  «26» августа 2015 г. | «Согласовано»  Заместитель директора МАОУ  «Лицей №121» Советского района  г.Казани  Давлетбаева Р.М.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «26» августа 2015 г. | «Утверждено»  Директор МАОУ  «Лицей №121» Советского района г.Казани  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  /В.К.Хайрутдинова/  Приказ №236  «26» августа 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Лицей №121» Советского района г.Казани

Казаков Александр Сергеевич

физическая культура 1 класс

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 13

от «26» августа 2015 г.

**Пояснительная записка**

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

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося нашей школы. Спортивное и оздоровительное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа направлена на формирования *здорового образа жизни*, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием. Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать *творческий потенциал ребенка*, способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков, помогает реализовать потребность ученика в общении.

По всей целевой направленности программа *физкультурно–спортивная,* так как нацелена на формирование плавательных навыков, бережного отношения к своему здоровью, навыков личной гигиены, умение владеть своим телом в непривычной среде.

**Новизнапрограммы** заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы, конкретизированнымиважным аспектом программы является формирование у детей с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой тактильно-мышечной наглядности.

В процессе обучения обязательно присутствует воспитание таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, сила воли. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося с учетом состояния его здоровья, развития интересов; дифференцировать знания, физические нагрузки, а также приемы педагогического действия.

**Актуальность** **программы** не подлежит сомнению, поскольку проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, физического совершенствования, овладения физической культурой как частью общей культуры человека и остается весьма значимой в условиях модернизации российского образования. Программа обусловлена тем, что в настоящее время в соответствии с социально-экономическими потребностями, возможностями современного общества, его развития и опираясь на сущность общего начального и среднего образования, является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности.

В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность предпосылки для самостоятельных занятий.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровье сбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения плаванию.

**Цель программы:** комплексное оздоровление и индивидуальная помощь школьникам в освоении разных видов плавания (стилей плавания); закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

**Задачи программы:**

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию школьника;

– развитие двигательных (новых координационных) способностей;

– обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

– воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха: укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– укрепление психофизического и физиологического здоровья детей;

– развитие способности детей нашей школы ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, произвольно расслаблять мышцы и общаться.

**Отличительные особенности:** интегрированный характер, практическая направленность. Предложены авторские упражнения, игры, построены с учетом возрастных особенностей.

На начальном этапе обучения плаванию (1 год обучения) закладывается фундамент двигательных умений и навыков, составляющих основу техники плавания. Подготовительные упражнения, используемые на этом этапе, помогают решить важнейшие проблемы, существующие в связи с передвижениями в воде. К их числу можно отнести такие: водобоязнь; дыхание; ориентировка в пространстве; неустойчивое положение тела; создание опоры в подвижной среде. Все подготовительные упражнения классифицируются на группы: элементарные передвижения в воде; погружения; всплывания и лежания; упражнения на дыхание; скольжения; опорные упражнения.

**При внедрении программы обращаем внимание на трудности, которые могут возникнуть в процессе работы с занимающимися и родителями на начальном этапе обучения:**

1. В процессе обучения детей плаванию следует обратить внимание на следующие аспекты:

1.1 дети должны иметь опыт общения с водной средой (пространственные представления о бассейне);

* 1. важно уделить внимание освоению детьми свойств водной среды (преодоление водобоязни);

1.3 до начала занятия необходимо создать эмоциональный «заряд» (используя художественное слово или музыкальное сопровождение);

2. Знания родителей о освоении данной программы должны быть сосредоточены на следующих аспектах:

2.1 доброжелательность и взаимная заинтересованность в занятиях в бассейне.

2.2 терпеливое отношение в изучении новых движений (помочь детям в словесном контакте понять необходимость и правильность выполнения трудных упражнений)

2.3 **Желание родителей** и совместная помощь педагогам в освоении этапов программы, самое главное условие успешного освоения программы – взаимосотрудничество: педагог *–* родитель – здоровые дети!

* С детьми: беседы, конкурсы рисунков, подборка картинок и создание тематических картотек и каталогов, т.е. деятельность, направленная на показ и закрепление движений посредством моделирования.
* С родителями: беседы о регулярном посещении занятий в бассейне и отсутствии пропусков занятий без уважительных причин; наличии специальной формы (купальные принадлежности, резиновая шапочка) и гигиенических принадлежностей для занятий плаванием (мочалка, мыло, полотенце); профилактическая работа *–* беседы о значении плавания и закаливания в оздоровлении ребенка (систематическое посещение занятий приводит к снижению заболеваемости).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- концепции модернизации Российского образования;

- концепции содержания непрерывного образования;

- на основе требований ФГОС второго поколения и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва «Просвещение», 2008 г.

**Учебники:**

- Учебник по плаванию под редакцией профессора Н.Ж. Булгаковой. Москва: Физкультура и спорт, 2001 год.

- Методика преподавания плавания в школе под редакцией Л. П. Макаренко (1985)

**Дополнительная литература:**

- учите детей плавать под редакцией Е.В.Бахлина, А.Ш.Шарафутдинова (2007)

- плавание под редакцией Н.Ж.Булгакова (1989)

- плавайте на здоровье под редакцией Л.П.Макаренко (1988)

**Учебно-тематический план по физической культуре 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Всего** | **Ч Е Т В Е Р Т И**  **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | | | |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** |  |
|  |  |  | **1 четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовая часть** |  |  |  |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 16 | 8 | - | - | -8 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 | - | 16 | - | - |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 16 | 8 | - | - | 8 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | - | - | 14 | - |
| 1.6 | Плавание | 33 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| 2 | **Вариативная часть** |  |  |  |  |  |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 4 | - | - | 4 |  |
|  | **Итого** | 99 | 24 | 24 | 27 | 24 |

**Содержание программы**

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные мячи). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой, умение лежать, скользить, погружаться под воду. Имитация движений рук и ног на суше. Изучение движения рук и ног при плавании кролем на груди, кролем на спине и брасс. Движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди и брасс. Изучение стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Плавание кролем на груди* (движения ног лежа держась за бортик бассейна, то же с выполнением выдоха в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле).

*Плавание кролем на спине* (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

**Ученик должен научится**

В результате освоения программного материала по физической культуре плавание учащиеся 1 класса должны:

***знать/понимать***

* роль плавания в формировании здорового образа жизни;
* правила поведения на занятиях по плаванию в бассейне;
* способы закаливания организма в режиме дня и личной гигиены;
* правила проведений подвижных игр в бассейне;
* правила составления комплексов зарядки;

***уметь***

* скользить на груди (спине);
* правильно дышать в воде;
* проплывать короткую дистанцию кролем на груди (спине), с помощью вспомогательных средств и без них;
* соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование техники плавания;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

* для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
* для участия в массовых спортивных соревнованиях;
* для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Курс первого года обучения завершается приемом контрольных нормативов, который осуществляется в конце второй и четвертой четверти учебного года.

Диагностика проводится в соответствии с разработанными критериями:

**низкий уровень** – выполнение упражнений с помощью инструктора;

**средний уровень** – неуверенное, с напряжением самостоятельное выполнение упражнений;

**высокий уровень** – самостоятельное выполнение упражнений, навык автоматизирован.

Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контроль сформированности плавательных навыков** | **Техника овладения плавательного навыками** | **Четверть, номер урока, дата** | **Группа** |
| 1 | Оценка умений скользить на груди и спине, дышать в воде | Скольжение на груди (спине) с вспомогательными средствами (доска, мяч).  Скольжение на груди (спине) без вспомогательных средств. | II четверть, урок № 7 | 1класс |
| 2 | Проплыть короткую дистанцию способом кроль на груди (спине), с помощью вспомогательных средств и без них. | Проплыть кроль на груди (спине) с вспомогательными средствами (доска, мяч).  Проплыть кроль на груди (спине) без вспомогательных средств. | IV четверть, урок № 8 | 1класс |

**Планируемые результаты**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 физической культуре 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 физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и 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 действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру 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;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- 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 технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки

**Используемые технологии:**

- здоровье сберегающие (ЗСТ)

- игровые (ИТ)

- личностно-ориентированные (ЛОТ)

**Критерии оценивания**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность выполнения, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Календарно-тематическое планирование по предмету « Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол. часов** | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Виды контроля, измерители** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Формирование УДД** | **Используемые технологии** | **Дата по плану** | | **Дата по факту** |
|
| **1 четверть. 9 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | Правила техники безопасности и поведения на уроках плавания. | 1 | В.У. | | 1.Вводный инструктаж. Правила техники безопасности в бассейне.  2.На глубине по пояс: различные варианты бега, прыжков, падений на воду с последующими поворотами и вращениями.  3.Игра на тему урока. | Текущий | Знать и понимать правила поведения в бассейне. Не бояться входить в воду. Уметь передвигаться в воде. | Умение структурировать знания.  Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | Здоровье сберегающие (ЗСТ)  Игровые (ИТ)  Личностно-ориентированные (ЛОТ) | |  |  |
| **2** | Разучивание упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды. | 1 | Н.У. | | 1.Ходьба в разном темпе. 2.Бег в разном темпе. 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны. 4.Погружение в воду с головой.  5. Игра на тему урока. | Текущий | Знать требования по соблюдению мер личной гигиены. Уметь погружаться в воду с головой. | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Умение слушать и понимать других.  Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ | |  |  |
| **3** | Разучивание упражнений для погружения в воду с головой. | 2 | Ком.У. | | 1.Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе. 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской.  4.Игра на тему урока | Текущий | Знать требования по соблюдению мер личной гигиены. Уметь погружаться в воду с головой с задержкой до 3-5 секунд. | Осваивать технику упражнений на формирование навыка погружения в воду.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении упражнений с погружением в воду.  Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ | |  |  |
| **4** | Разучивание  упражнений для овладения выдоха в воду. Открывание глаз в воде. | 2 | Н.У. | | 1.Погружение в воду с выдохом, держась за бортик бассейна, в парах (руку друга). 2.Погружение с плавательной доской с выдохом в воду.  3.Поиск предметов под водой.  4.Игра на тему урока. | Текущий | Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены.  Уметь выполнять упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», выдохи в воду. | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений для дыхания в воде.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ | |  |  |
| **5** | Обучение освоению навыков всплывания и лежания на воде. | 3 | Ком.У. | | 1.Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду.  2.Игра на тему урока. | Текущий | Уметь правильно группироваться в воде. Уметь выполнять упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдохи в воду. | Осваивать технику упражнений на всплывание лежание в воде.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ | |  |  |
| **2-я четверть 7 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **6** | Разучивание скольжения на груди и спине. | 3 | Н.У. | | 1.Правельное постановление ног на бортик, толчок от бортика.  2.Скольжение на груди с работой ног в обтекаемом положении . 3.Скольжение на спине с досочкой.  4.Скольжение на груди с досочкой.  5. Игра на тему урока | Текущий | Уметь правильно выполнять движения ногами. Следить за дыханием в воде. Глаза открывать под водой. | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **7** | Изучение движений ног в воде. | 3 | Н.У. | | 1.Скольжение на груди с досочкой. (выдох в воду).  2. Скольжение на спине с досочкой.  3. Плавание ноги кроль на груди с доской в руках – 4 X 12,5 м.  4. Плавание ноги кроль на спине с доской в руках – 4 X 12,5 м.  5. Игра на тему урока | Текущий | Уметь правильно выполнять отталкивание от бортика, с выпрямленной спиной, вытянутыми руками вверх. Следить за дыханием в воде. Глаза открывать под водой. | Осваивать технику движений ног в воде.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **8** | Оценка умений скользить на груди и спине, дышать в воде. | 1 | У.У. | | 1.Скольжение на груди с досочкой. (выдох в воду).  2. Скольжение на спине с досочкой.  3. Плавание ноги кроль на груди с доской в руках – 6 X 12,5 м.  4. Плавание ноги кроль на спине с доской в руках – 6 X 12,5 м.  5. Игра на тему урока | Стартовый контроль | Уметь правильно выполнять отталкивание от бортика, с выпрямленной спиной, вытянутыми руками вверх. Следить за дыханием в воде. Глаза открывать под водой. | Описывать технику изученных упражнений.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **3-я четверть 10 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | Обучение технике плавания способом «кроль на спине». | 4 | Н.У. | | 1.Имитационные упражнения кроль на спине.  2.Скольжение на спине с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди с досочкой– 4 Х12,5 м. 3.Скольжение на спине с работой ног кролем со сменой рук с досочкой -  4 X 12,5 м.  4.Игра на тему урока. | Текущий | Знать значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь скользить на спине с работой ног кроль. | Осваивать технику движений ног, рук в воде.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **10** | Разучивание техники движений рук при плавании кроль на спине. | 3 | Н.У. | | 1.Имитационные упражнения кроль на спине.  2.Скольжение на спине с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди – 4 Х12,5 м. 3.Скольжение на спине с работой ног кролем со сменой рук - 4X12,5 м.  4.Плавание кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», с паузой – 4 X 12,5 м.  5. Игра на тему урока. | Текущий | Уметь выполнять имитационные упражнения кроль на спине. Уметь скользить на спине с работой ног кроль, выполняя попеременные гребки руками. | Осваивать технику движений ног, рук кроль на спинев воде и на суше.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **11** | Согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине. | 3 | Ком.У. | | 1.Имитационные упражнения кроль на спине.  2.Скольжение на спине с работой ног кролем, одна рука вдоль туловища, другая впереди – 6 Х12,5 м. 3.Скольжение на спине с работой ног кролем со сменой рук – 6 X12,5 м.  4.Плавание кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница», с паузой – 6 X 12,5 м.  5. Игра на тему урока. | Текущий | Знать и уметь показать имитацию стиля кроль на спине (на суше). Уметь согласовать гребок в сторону-назад с работой ноги кроль на спине. | Осваивать технику согласования движений ног, рук кроль на спинев воде и на суше.  Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осознание важности физических  нагрузки для развития основных физических качеств.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **4-я четверть 8 часов** | | | | | | | | | | | | |
| **12** | Обучение технике плавания способом «кроль на груди». | 2 | Н.У. | | 1.Имитационные упражнения кроль на груди.  2.Плавание ноги кроль на груди руки впереди с досочкой, выполнять вдох и выдох в воду — 4 Х 12,5 м.  3.Стоя на ногах в наклоне, руки впереди, сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра, вдох с проносом руки над водой, пауза при задержке дыхания, тоже другой рукой.  4. Плавание ноги кроль на груди правая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду — 4 Х 12,5 м.  5.Плавание ноги кроль на груди левая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду — 4 Х 12,5 м.  6.Игра на тему урока. | Текущий | Знать и уметь показать имитацию стиля кроль на груди (на суше). Уметь сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра. Вдох и выдох в воду с поворотом головы в сторону. Пронос руки. | Осваивать технику согласования движений ног, рук кроль на груди с дыханием в воде и на суше.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **13** | Разучивание согласования дыхания с движениями ног при плавании кроль на груди. | 2 | К.У | | 1.Имитационные упражнения кроль на груди.  2.Плавание ноги кроль на груди руки впереди с досочкой, выполнять вдох и выдох в воду — 8 Х 12,5 м.  3. Плавание ноги кроль на груди правая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду — 6 Х 12,5 м.  4.Плавание ноги кроль на груди левая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду — 6 Х 12,5 м.  5. Игра на тему урока. | Текущий. | Знать и уметь показать стиль кроль на груди (на суше).  Уметь работать ногами кроль на груди и спине.  Уметь сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра. Вдох и выдох в воду с поворотом головы в сторону.  Понимать значение закаливания организма. | Осваивать технику движений ног, рук в воде.  Осваивать технику согласования движений ног, рук кроль на груди с дыханием в воде и на суше.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **14** | Разучивание согласования дыхания с движениями рук кроль на груди. | 2 | К.У | | 1.Имитационные упражнения кроль на груди.  2.Плавание ноги кроль на груди руки впереди с досочкой, выполнять вдох и выдох в воду — 8 Х 12,5 м.  3.Плавание ноги кроль на груди правая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующим проносом и гребком левой руки - 6 Х 12,5 м.  4.Плавание ноги кроль на груди левая рука впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующим проносом и гребком правой руки - 6 Х 12,5 м.  5.Плавание ноги кроль на груди руки впереди с досочкой, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующими попеременными проносами и гребками рук 6 Х 12,5 м.  6. Игра на тему урока. | Текущий | Знать и уметь показать стиль кроль на груди (на суше).  Уметь работать ногами кроль на груди и спине.  Уметь сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра. Вдох и выдох в воду с поворотом головы в сторону.  Понимать значение закаливания организма. | Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  Осваивать технику согласования движений ног, рук кроль на груди с дыханием в воде и на суше.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |
| **15** | Разучивание общего согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди. | 2 | Ком.У. | | 1.Имитационные упражнения кроль на груди.  2.Плавание ноги кроль на груди правая рука впереди, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующим проносом и гребком левой руки - 6 Х 12,5 м.  3.Плавание ноги кроль на груди левая рука впереди, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующим проносом и гребком правой руки - 6 Х 12,5 м.  4.Плавание ноги кроль на груди руки впереди, выполнять вдох в сторону и выдох в воду с последующими двумя попеременными проносами и тремя гребками рук - 6 Х 12,5 м.  5. Плавание кролем на груди в полной координации - 6 Х 12,5  6. Игра на тему урока. | Текущий | Знать и уметь показать стиль кроль на груди (на суше).  Уметь работать ногами кроль на груди и спине в полной координации.  Уметь сделать гребок согнутой рукой под себя до бедра. Вдох и выдох в воду с поворотом головы в сторону.  Понимать значение закаливания организма. | Осваивать технику согласования движений ног, рук кроль на груди с дыханием в воде и на суше.  Осознание важности физических  нагрузки для развития основных физических качеств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | ЗСТ  ИТ  ЛОТ |  | |  |