

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Коврова
«Средняя общеобразовательная школа № 22 имени Героя Российской Федерации
Сергеева Геннадия Николаевича»**

Принято:

На заседании педагогического совета

Протокол № 9

От 30.08.2022



Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 22

Гаврилова И.Е.

Приказ от 30.08.2022

**Рабочая программа
по плаванию для 6-8 класса**

Кочеткова С.А
Учитель физической культуры

Ковров, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Программа по плаванию составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования.

Программа составлена на основе:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ.
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Рабочая программа ориентирована на использование учебников: (учебно-методического комплекса): А.П. Матвеев. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012, 2013. - 112 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-031134-2, А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. - М.: Просвещение, 2012. - 192 с. - (Академ. шк. учебник).ISBN 978-5-09-020923-6, Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4, Физическая культура. 9 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во «Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - 978-5-346-02488-0.

Имеющиеся условия школы (наличие бассейна) позволяют ввести уроки плавания в 2-11 классах согласно письму Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. №889.»О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденных приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года. Третий час двигательной активности организован через реализацию программы по плаванию.

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. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Структура документа

программа включает три раздела: пояснительную записку, содержание программного материала уроков плавания для учащихся (теоретический и практический раздел), требования к уровню подготовки учащихся.

Цели

- Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание учащихся, путем их обучению плаванию. Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Задачи

1. Формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека.
2. Обучение и совершенствование жизненно важных умений и навыков в плавании. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся начальной школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о плавании» (информационный компонент); «Способы плавательной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о плавании» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы плавательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плаванием, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентированно на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и двигательных действий из программы, а так же общеразвивающих упражнений с координационной направленностью. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания

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 круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. 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. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Содержание программного материала

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

Учебный план:

Количество занятий	35
Продолжительность одного занятия	45 мин.
Количество часов	35 часа

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся

Класс	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	33-44	33-34	1,20-1,40	1,20-1,40
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1.04-1,20

Календарно - тематическое планирование 5 классов

Планируемый результат УУД:

Личностные : мотивационная основа на занятиях плаванием;

- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при проплывании различных отрезков, различными способами плавания.

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий.

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками

№ п/п	Тема урока	Примечание
1	1.Инструктаж по ТБ на уроках плавания	
2	2.Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	
3	3. Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	
4	4. Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди	
5	5. Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.	
6	6. Сдача техники плавания кролем на груди	
7	7.Совершенствование техники плавания кролем на спине с	

8	доской 8. Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой	
9	9.Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации	
10	10. Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.	
11	11.Сдача техники плавания кролем на спине.	
12	12. Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди	
13	13. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	
14	14.Ознакомление с плаванием на боку.	
15	15. Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине.	
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 16. 25 м. кроль на груди.	
17	17. 25 м. кроль на спине	
18	18. Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	
19	19.Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 500м	
20	20.Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди	
21	21. Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине,	
22	22.Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	
23	23.Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации	

24	24. Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	
25	25. Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	
26	26. Плавание вольным стилем до 500 м. Обучающая игра в «водное поло»	
27	27. Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	
28	28. Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м	
29	29. Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.	
30	30. Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 2*100 м	
31	31. Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	
32	32. Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 2*100 м	
33	33. Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду	
34	34. Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине	
35.	35. Равномерное плавание до 700 м.	

Календарно - тематическое планирование 6 классов

Планируемый результат УУД:

Личностные: *Смыслообразование* – адекватная мотивация учебной деятельности.

Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

Регулятивные: *целеполагание* - формулировать и удерживать учебную задачу;

планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные: *общеучебные* -использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Коммуникативные: *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью

№ п/п	Тема урока	примечание
1	1. Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.	
2	2. Повторение подготовительных упражнений	
3	3. Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м	
4	4.Совершенствования плавание способом кроль на груди.	
5	5.Совершенствование плавания способом кроль на спине	
6	6.Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди	
7	7.Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.	
8	8.Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.	
9	9.Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м	

10	10.Совершенствование техники плавания кролем на груди.	
11	11.Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	
12	12. Развитие быстроты, скоростных качеств	
13	1.3 Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.	
14	14. Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов	
15	15. Повторение техники плавания на боку.	
16	Сдача контрольного норматива: 16. кроль на груди 25 м..	
17	17. кроль на спине 25 м.	
18	18.Совершенствования плавания кроль на груди.	
19	19.Совершенствование плавания способом брасс	
20	20.Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин	
21	21. Обучение техники плавание способом брасс.	
22	22.Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	
23	23. Развитие координации при плавание способом брасс.	
24	24. Согласование движений при плавании способом брасс.	
25	25.Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.	
26	26. Развитие выносливости. Равномерное плавание до 600 м способом кроль на спине.	
27	27.Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом	

28	28. Сдача норматива 50 м – кроль на груди 50 м – кроль на спине	
29	29. Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами	
30	30. Обучение стартовому прыжку с тумбочки.	
31	31. Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.	
32	32. Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м	
33	33. Сдача контрольного норматива: 100 м одним из способов	
34	34. Техника эстафетного плавания	
35	35. Повторение всех способов плавания..	

Календарно - тематическое планирование 7 классов

Планируемый результат УУД:

Личностные: *Смыслообразование* — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация* — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение

Регулятивные: *планирование* — применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

Познавательные: *общеучебные* - контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

Коммуникативные: *планирование учебного сотрудничества* — задавать вопросы, обращаться за помощью

№ п/п	Тема урока	Примечание
1	1.Инструктаж по ТБ на уроках плавания	
2	2.Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	
3	3. Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	
4	4. Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	
5	5. Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.	
6	6. Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	
7	7.Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	
8	8. Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	

9	9.Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	
10	10. Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	
11	11.Сдача техники плавания кролем на спине.25 м	
12	12. Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	
13	13. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.	
14	14.Ознакомление с плаванием на боку.	
15	15. Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине.	
	<i>Сдача контрольного норматива:</i>	
16	16.. кроль на груди. 25 м	
17	17. кроль на спине25 м.	
18	18. Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	
19	19.Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	
20	20.Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди	
21	21. Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине,	
22	22.Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	
23	23.Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации	
24	24. Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	

25	25. Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	
26	26. Плавание вольным стилем до 700 м. Обучающая игра в «водное поло»	
27	27.Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	
28	28.Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м	
29	29. Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.	
30	30 Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 4*100 м	
31	31.Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м	
32	32.Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 4*100 м	
33	33.Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду без учета времени	
34	34.Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине без учета времени	
35	35. Равномерное плавание до 900м	

Календарно - тематическое планирование 8 классов

Планируемый результат УУД:

Личностные :мотивационная основа на занятиях плаванием;

-учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при проплывании различных отрезков, различными способами плавания.

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий.

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками

№ п/п	Тема урока	Примечание
1	1.Инструктаж по ТБ на уроках плавания	
2	2.Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.	
3	3. Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	
4	4. Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м	
5	5. Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление	

	техники плавания кролем на груди и спине.	
6	6. Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	
7	7.Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м	
8	8. Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	
9	9.Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 600 м	
10	10. Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	
11	11.Сдача техники плавания кролем на спине 25 м	
12	12. Развитие быстроты. Скоростная работа 10*25 м на груди	
13	13. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.	
14	14.закрепление плавание на боку.	
15	15. Ускорение через временной интервал (30 сек) 8*25 м на груди и 8*25 м на спине.	
	<i>Сдача контрольного норматива:</i>	
16	16.. кроль на груди. 25 м	
17	17. кроль на спине 25 м.	
18	18. Инструктаж по ТБ в плавательном бассейне.	
19	19.Совершенствования плавания кролем на груди. Равномерное плавание до 700м	
20	20.Ускорения 8*50 м «Торпедой» на груди	
21	21. Ускорение 8*50 м «Торпедой» на спине,	

22	22.Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	
23	23.Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 16 мин, ускорение 6*50 м в полной координации	
24	24. Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м	
25	25. Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м	
26	26. Плавание вольным стилем до 700 м. Игра в «водное поло»	
27	27.Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров	
28	28.Развитие выносливости, равномерное плавание до 800 м	
29	29. Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом до 3 кг. Методы переправы груза.	
30	30 Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 6*100 м	
31	31.Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 6*100 м	
32	32.Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 6*100 м	
33	33.Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду на время	
34	34.Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине на время	
35	35. Равномерное плавание до 1000 м	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2012 – 192 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5 класс. – М.: ВАКО, 2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013 – 48 с.: ил. – (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-346-02675-4

Приложение А
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна
для обучения спортивным способом плавания
(кроль на груди, кроль на спине)

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.
1.2.3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.
4 – принять исходное положение. \ Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.
1.2.3 – Пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.
4– И.п. \ Повторить 5 – 6 раз.
- 4 И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.\Повторить 20 раз
- 5 И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать.\ Повторить 20 раз
- 6 И.п. – Стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед.\ Повторить 20 раз
- 7 И.п. – Сидя на бортике бассейна, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, движение от бедра с небольшим размахом стоп.\ Повторить 20 раз.
- 8 Имитация движений изучаемого способа.

Приложение Б
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна

1. Исходное положение – И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги вместе.
 - 1.2.3 – Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела.
 - 4 – принять исходное положение. \ Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п. – стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками), ноги на ширине плеч.
 - 1.2.3 – Пружинящие наклоны вперед, достать руками пол.
 - 4 – И.п. \ Повторить 5 – 6 раз.
3. И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. \ Повторить 20 раз
4. И.п. – Стоя ноги узкая стойка, Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки не сгибать. Повторить 20 раз.
5. И.п. – Стоя, в наклоне ноги на ширине плеч. Одна рука впереди, другая сзади у бедра. Круговые попеременные движения руками вперед. \ Повторить 20 раз
6. И.п. – Стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.
 - 1.3 пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой, 4 – И.п.
7. И.п. – Узкая стойка, руки за головой – 6 приседаний.

Приложение В
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна
для обучения способом плавания (брасс, баттерфляй)

Комплекс №3

1. Исходное положение – И.П. – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками).
1-3 – подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела. 4 – И.п. Повторить 5 – 6 повторений
2. И.п. – Стоя, широкая стойка, руки подняты вверх, соединены за головой.
1.4 – пружинящие наклоны вперед, пальцами рук касаться пола перед собой, 4 – И.п.
3. И.п. – стоя, стопы развернуты в стороны. 1 – 3 – медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и разводя колени в стороны. 4 – И.п.
4. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. – 10 повторений.
5. И.п. – стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. – 10 повторений.
6. Имитация движений руками изучаемого способа – 2 мин.
7. Имитация согласования движений руками с дыханием изучаемого способа – 2 мин.

Приложение Г:

«Игры на воде»

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа *«Кто быстрее спрячется под воду?»*, *«У кого больше пузырей?»*, *«Кто дальше проскользит?»* и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: *«Мяч своему тренеру»*, *«Водное поло»* и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен не-медленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре

должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.«Лягушата».

Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.