

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №266
Закрытого административно-территориального образования
Александровск Мурманской области»

Утверждено
Приказом № 192-о.д
от « 31 » 08 2017 г

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности**

(учебный предмет)

Плавание

3-А,Б,В,Г классы

(классы)

2017/2018 учебный год

(сроки реализации)

Разработчик:

Махоргова И.Л.

Должность

учитель физической культуры

г. Снежногорск
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание» для 3-го класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 декабря 2009 г., регистрационный N 15785), с изменениями);
- Примерной основной образовательной программы общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015;
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 266;
- Методического письма о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Мурманской области в 2017/2018 учебном году

Рабочая программа реализуется с помощью учебника:

А.П. Матвеев. Физическая культура 3-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, Москва «Просвещение», 2016 г.

Виды контроля успеваемости

	Виды контроля	Задачи контроля	Периодичность	Методы контроля	Способы фиксации результатов
1	Тематический контроль	Оценить результаты обучения по разделу программы	Согласно календарно-тематическому планированию	Практический контроль (выполнение двигательных действий, упражнений, физической подготовленности, пр.)	Журнал; Протокол оценки уровня физической подготовленности;
2	Промежуточный контроль	Оценить результаты обучения по итогам года	Перед окончанием учебного года	Результаты испытаний Комплекса ГТО	Журнал

Тематический и промежуточный контроль успеваемости проходит в соревновательной форме, а также в форме тестирования. Показателем успеваемости является среднеарифметическое количественных и качественных показателей оценки уровня достижений учащихся, участие в соревнованиях «Президентские состязания» и соревнованиях школьного уровня.

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение курса внеурочной деятельности «Плавание» в 3 классе выделяется 66 часов (1 раз в неделю, по 2 часа). Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям образования детей (санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4. 1251-03)

Планируемым результатом реализации программы курса внеурочной деятельности «Плавание» является освоение учащимися основ физической культуры. Кроме того, данная рабочая программа способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки курса.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития, развития основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками занятий и элементов соревнований, осуществление их объективного частичного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов,
- выполнение технических действий из плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения по программе внеурочной деятельности «Плавание» обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать значение закаливания, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с ровесниками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать спортивными способами.

Содержание программы:

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни
- Плавание кролем до 25 м на груди и спине без учета времени

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное плавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- плавание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Оценка эффективности программы:

№	Показатель	Метод
1.	Результативность работы педагога по выполнению образовательных задач	-анализ деятельности по успешности выполнения каждой поставленной цели; -выявление причин невыполнения упражнений; - выводы.

2.	Динамичность освоения детьми специальных умений и навыков	- динамика уровня освоения специальных умений и навыков через наблюдение, результаты и т.д; - сбор информации, ее оформление (анкеты, протоколы).
2.	Сохранность детского коллектива	- учет в журнале посещаемости;
3.	Удовлетворенность родителей	-индивидуальные беседы, консультации; - анализ полученной информации.

Тематическое планирование

Раздел № 1 Тема: Ознакомление с водой. Привыкание к воде

№ уро-ка	Тема урока	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостояте льная работа	Контроль	Домаш нее задани е
1-2	Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой. Подвод. упражнения	1.Обучить ходьбе, бегу по воде 2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, вперед, в стороны	1.Задержка дыхания на 5-10 с	1.Задержк а дыхания	1.Погр ужени е на дно ванны.
3-4	Упражнения для освоения с водой. Проверка пловател. подготовки	1.Научить погружаться под воду (на дно) с головой, с задержкой дыхания 2-3 сек. 2.Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна	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 « Найди игрушку».	1.Прохожд ение по дну бассейна: а) шагом б) бегом 2.Погруже ние под воду с задержкой дыхания на 4-5 сек.,	1. Кто больше выпустит пузырей под водой 2. Сед на дно с задержко й в 4-5 сек.	1.Погр ужени е на дно ванны.
5-6	Упражнения всплывания.	1. Повторить упражнения медуза, поплавок, звездочку. 2.Научиться отталкиванию от бортика	1.»Медуза», «Поплавок» «Звездочка» 2. Игра «Искатели жемчуга».	1. Ходьба, бег, прыжки 2.Погруже ние в воду с задержкой дыхания		
7-8	Скольжение на задержке дыхания.	1.Повторить упражнения на погружение. 2.Повторить отталкивание от	1.Правильное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика	1.Скольже ние по воде с доской(задержка дыхания до	1.Кто дальше оттолкнет ся от бортика(1.Пры жки от пола высок

		бортика 3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской	3.Скольжение с доской	остановки) Выполнить 6-8 раз.	в метрах)	о вверх 2.Скак алка
9-10	Скольжение на задержке дыхания	1.Повторить упражнения на задержку дыхания 2.Повторить скольжение с доской 3.научиться скольжению без доски	1.Медуза, поплавок, звезда, «стрела» с доской 2.Скольжение с доской 3.Скольжение без доски	1.Скольжение с доской 2.Скольжение на скорость 3.Скольжение без доски	1.Упражнение «Стрела» на дальность	1.Многоскопки 2.Высокие Выпрыгивания вверх
11-12	Скольжение с выдохом в воду.	1.Повторить скольжение с доской 2.Повторить скольжение без доски 3. Научиться отталкиваться от бортика	1.Скольжение с доской (на счет раз-два голову поднять-вдох, на счет три-шесть опустить лицо в воду- выдох).	1.Скольжение с доской 2.Скольжение на скорость 3.Скольжение с выдохом в воду	1. Правил. выполнения	
13-14	Скольжение с доской на спине, без доски, с движением ног.	1.Научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине. 2.Научиться работе ног у бортика 3.Научить задерживать дыхание при скольжении на спине.	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3. Скольжение с доской на спине 4.Игра «найди игрушку»			
15-16	Скольжение на груди и на спине без поддержки	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить скольжению на спине без доски 3.Научить дыханию при скольжении на спине	1. Скольжение на груди, спине 2.Игра «Паровоз» 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Охотники и утки»	1.Скольжение на груди, на спине 2.Сед на дно на 5-6сек. (5 раз)	1.«Пузырь» на длительность задержки дыхания	1.Надувание воздушных шаров

Раздел №2 Тема: Плавание кролем на груди и на спине						
17-18	Работа ног кролем на груди	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди	1.Скольжение груди с работой ног на груди 2Показ способа плавания кроль на груди. 2.Игра «Поезд в тоннель».	1.Работа ног кролем на груди медленно 2. работа ног кролем на груди в быстром темпе	1.Проплывание на время вдоль бассейна 2. Дыхание в плавании.	1.Упражнение велосипед в быстром темпе
19-20	Работа ног при плавании кролем	1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на спине 3. Научить движению ног на спине и рук на груди	1 Работа ног кролем на груди 2. Сидя на бортике и в воде у бортика. 3.Плавание с доской при помощи ног кролем на груди.	1. Работа ног кролем на груди в быстром темпе 2. Работа ног кролем на спине	1.Контроль работы ног на спине	1.Прыжки на скакалке
21-22	Согласование работы ног с дыханием	1.Повторить работу ног на груди и на спине 2.Повторить работу рук кролем на груди 3.Научить дыханию	1.Кроль на груди с малой доской 2.Кроль на спине 3.Дыхание на суше и в воде 4.Игра «Караси и карпы»	1.Кроль на груди 2.Кроль на спине	1.Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской	1.Многоголки 2.Скак алка
23-24	Совершенствование работы ног при кроле	1.Повторить дыхание на груди 2.Научить плавать в полной координации 3.Совершенствовать дыхание	1.Кроль на груди 2.Игра «Кто вперед». 3. Игра «Кто быстрее к бортику».	1.Кроль на груди 2.Кроль на спине	1.Проплывание дистанции на время метров	1.Велосипед
25-26	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	1.Повторить дыхание на груди 2.Научить плавать в полной координации 3.Совершенствовать дыхание 4.Научить работе рук	1.Кроль на груди 2.Игра «Переправа» 3. Эстафеты с элементами кроля на груди	1.Кроль на груди в разном темпе 2.Кроль на спине с малой доской 3.Скольжение на спине с заныряванием	1.Кроль на спине с малой доской на время	

27-28	Работа рук кролем на груди	1.Повторить работу рук кролем на груди 2.Совершенство вать дыхание на груди	1.Кроль на груди 2.Игра «Переправа» 3.Эстафеты с элементами кроля на груди	1.Кроль на груди в разном темпе 2.Скольжение на спине с заныриванием	1.Кроль на груди с малой доской на время	1.Дыхание на спине в ванне
29-30	Согласование движения рук с задержкой дыхания	1.Повторить работу рук кролем на груди с задержкой дыхания 2.Научить дыханию в кроле на груди	1.Плавание отрезков с задержкой дыхания 2. Игра «Кто быстрее».	1.Кроль на груди в разном темпе 2.Скольжение на спине с заныриванием	1.Кроль на груди на время	
31-32	Согласование движения рук с дыханием	1. Плавание с дыханием через 2 гребка 2. Через 3 гребка. 3. Научить работе рук на спине	1. Плавание отрезков с выдохом в воду 2.Игра «Чье звено скорее соберется»	1. Кроль на груди с выдохом в воду	1. Кроль на груди на время	
33-34	Техника плавания кролем на спине	1.Научить дыханию на спине 2.Обучение работы рук на спине 3.Научить соединять работу рук, ног с дыханием	1.Кроль на груди 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Невод».	1.Кроль на спине без доски	1.Кроль на спине на время	
35-36	Кроль на спине в полной координации	1. совершенствовать дыхание на спине 2. обучение работы рук на спине 3.Совершенство вать работу рук, ног с дыханием	1.Кроль на груди 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы»	1.Кроль на груди в разном темпе 2.Кроль на спине без доски	1.Кроль на спине на время	1.Скакалка за 1мин. 2.Отжимания
Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду						
37-38	Повороты на груди и на спине	1.Совершенство вание плавания кролем на груди, спине	1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрее	1. кроль на груди 2. кроль на спине		

		2. Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спине	повернись» 3. Игра «Тоннель»	3. Плавание дистанций с поворотом		
39-40	Повороты на груди и на спине	1. Повороты на груди 2. Повороты на спине 3. Научить прыжкам в воду	1. Кроль на груди и на спине 2. Игры «Переправа» «Искатели жемчуга».	1. Плавание 8 метровой дистанции с поворотом 2. Прыжки		
41-42	Прыжки в воду	1. Совершенствование поворотов на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Научить правильному спад в воду сидя на бортике	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик» 3. Игра «Спад»	1. кроль на груди, спине 2. Разные прыжки	1. Выполнить правильно о спад в воду	1. Прыжки с высокой стойки
43-44	Стартовые прыжки	1. Совершенствование прыжков в воду 2. Спады в воду сидя на бортике 3. Научить правильному спад в воду прыжком с тумбочки	1. Прыжки : Столбик, вертушка, бомбочка 2. Спады в воду 3. Игра «Подводные лодки».	1. Разные прыжки	1. Правильное выполнение прыжков в воду	

Раздел № 4 Тема: Развлечения и игры на воде

45-46	Игры с прыжками в воду	1. Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спад головой в воду	1. Игра «Спад» 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д» 3. Игра «Подлодка, ледорез»	1. Проплыть малых и больших дистанций на скорость 2. Погружение на дальность	1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 метров)	1. Выпрыгивания в вверх из положения седа, руки над головой
47-48	Игры с мячом	1. Совершенствовать плавание кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в	1. Плавание на время кролем на груди и на спине с доской и	1. на время кролем на груди 2. Старт на дальность	1. Прыжки и 2. Многоскоки 3.

		воду 3. Научить играть на воде	воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»	без доски 2. Разные прыжки	проплыва	Отжимания
49-50	Игры с мячом	1. Совершенствовать плавание кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»	1. Плавание на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разные прыжки	1. на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва	1. Прыжки и 2. Многоскоки 3. Отжимания
51-52	Развлечения в воде	1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Плавание кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. На груди, на спине на время 2. Старт на дальность	
53-54	Развлечения в воде	1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Плавание кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. на груди, на спине на время 2. Старт на дальность	
55-56	Учебные прыжки	1. Совершенствование пройденного по курсу прыжки 2. Кроль на груди 3. Кроль на спине	1. Спады вниз головой (с выпрямлением ног, с толчком), 2. Стартовый прыжок. 3. Игра «Утки-нырки»	Свободное плавание	1. Кроль на груди, на спине на время	

57-58	Контроль по курсу	1. Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Прыжки 3. Старты	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3. Прыжки разные 4. Старт из воды, с бортика	1. Старт из воды с плаванием любым способом на время	
59-60	Контроль по курсу	1. Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Старты 3. Игры	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт с бортика	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3. Старт из воды, с бортика 4. Игры		
61-62	Эстафетное плавание	Плавание кроль на груди, на спине	1. Закрепление навыка плавания способом кроль. 2. Старт 3. Игра «Быстрые мячи»	1. Свободное плавание	Контроль	
63-64	Показательное (контрольное) плавание	Плавание кроль на груди, на спине	1. Закрепление навыка плавания способом кроль. 2. Старт	1. Свободное плавание	Контроль	
65-66	Спортивный праздник	Эстафеты, игры	Командные игры	1. Плавание	Контроль результатов	

Календарно-тематическое планирование

	Дата	Тема занятий	Содержание
1-2		Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой. Подводящие упражнения.	Гигиенические требования на занятиях по плаванию. Упражнения на суше, на дыхание.
3-4		Упражнения для освоения с водой. Проверка плавательной подготовки.	Подготовительные упражнения. Ходьба, бег, упражнения в воде, выдох в воду. «Переправа»
5-6		Упражнения всплывания.	«Медуза», «Поплавок», «Звездочка», «Искатели жемчуга».
7-8		Скольжение на задержке дыхания.	Скольжение на груди, спине, боку.
9-10		Скольжение на задержке дыхания	Скольжение на груди с последующим поворотом на бок, спину, грудь. «Кузнечики»
11-		Скольжение с выдохом в воду.	Скольжение с доской (на счет раз-два

12			голову приподнять-вдох, на счет три-шесть опустить лицо в воду- выдох).
13-14		Скольжение с доской на спине, без доски, с движением ног.	Скольжение с доской, без доски, с движением ног.
15-16		Скольжение на груди и на спине без поддержки	Скольжение вдоль бассейна, равновесие тела в воде, статическое плавание. «Охотники и утки»
17-18		Работа ног кролем на груди	Показ способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании. «Поезд в тоннель».
19-20		Работа ног при плавании кролем	Работа ног кролем на груди, сидя на бортике и в воде у бортика. Плавание с доской при помощи ног кролем на груди.
21-22		Согласование работы ног с дыханием	Плавание с доской, выполняя выдох в воду с поворотом головы. «Караси и карпы»
23-24		Совершенствование работы ног при кроле	Плавание с доской, энергично работая ногами. Игра «Кто быстрее к бортику».
25-26		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием	Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием. «Переправа»
27-28		Работа рук кролем на груди	Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Разучивание гребка одновременно двумя руками.
29-30		Согласование движения рук с задержкой дыхания	Плавание отрезков с задержкой дыхания «Кто быстрее».
31-32		Согласование движения рук с дыханием	Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. «Чье звено скорее соберется»
33-34		Техника плавания кролем на спине	Плавание кроль на спине с доской и поочередным движением рук, в сочетании с дыханием. «Невод».
35-36		Кроль на спине в полной координации	Обучение работы рук на спине
37-38		Повороты на груди и на спине	Плавание отрезков по 10-12 метров. Кроль на груди и на спине Игра «Быстрее повернись», «Тоннель»
39-40		Повороты на груди и на спине	Кроль на груди и на спине с полной координацией всех движений Игры «Переправа», «Искатели жемчуга».
41-42		Прыжки в воду	Кроль на груди и на спине. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик». Игра «Усатый сом»
43-44		Стартовые прыжки	Прыжки: столбик, вертушка, бомбочка. Спады в воду. Игра «Искатели жемчуга»
45-46		Игры с прыжками в воду	Игра «Спад» Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д». Игра «Подлодка, ледорез»
47-48		Игры с мячом	Игры «Борьба за мяч», «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»
49-50		Игры с мячом	Игры «Борьба за мяч, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»

51-52	Развлечения в воде	Кроль на груди, спине. Разные прыжки. Игры
53-54	Развлечения в воде	Кроль на груди, спине. Разные прыжки. Игры
55-56	Учебные прыжки	Спады вниз головой (с выпрямлением ног, с толчком), стартовый прыжок. «Утки-нырки»
57-58	Контроль по курсу	Кроль на груди и на спине. Прыжки в воду. Старт
59-60	Контроль по курсу	Кроль на груди и на спине. Прыжки в воду. Старт с бортика
61-62	Эстафетное плавание	Закрепление навыка плавания способом кроль. Старт. «Быстрые мячи»
63-64	Показательное (контрольное) плавание	Закрепление навыка плавания способом кроль. Свободное плавание
65-66	Спортивный праздник	Командные игры. Закрепление навыка плавания способом кроль.

Список литературы:

1. Н. Ж. Булгакова «Плавание», 1999г., М.
2. В. И. Лях. «Комплексная программа по ФК», 2009г, М.
3. Л. А. Макаренко «Программа подготовки юных пловцов» М.
4. Учебник «Физическая культура 1-4 классы». Под. ред. В.И. Ляха, Л.Е Любомирского, Г.Б.Мейксона, Л.Б.Кохмана. Москва, «Просвещение», 2008 год и методическими пособиям;
5. Практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Под. ред. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, 2003г.;
6. Ж.К Холодов, В.С Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М., Академия, 2003г.;
7. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М., terra-Спорт, 2000г.;
8. Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов. Психология физического воспитания и спорта. М., Академия, 2002г.;
9. Г.Чайцев, И.В.Пронина. Новые технологии физического воспитания школьников. М., Аркти, 2007г.;
10. Е.М.Лапицкая. «Конституционный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья». Мурманск, Пазори, 2004г.