




ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

Согласовано:
Заместитель руководителя по контролю
качества образовательных результатов
 /Солодушенкова Е.Н./
« 1 » сентября 2016 года



Рабочая программа по предмету “ПЛАВАНИЕ” для 4 классов на 2016-2017 учебный год

Учитель(я): Инкин В.А., Кошанов А.И.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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, трудолюбия и упорства 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;
обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее 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;
оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
представление о том, какие стили плавания;
оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка. (1 час.)

Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

I. Общефизическая подготовка на суше. (3 час.)

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создаётся тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удаётся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

II. Техника спортивных способов плавания. (23 час.)

2.1. Подготовительные упражнения в воде. (1 час.)

Скольжение на груди и на спине с подвижной опорой и без подвижной опорой.

2.2. Кроль на груди. (3 час.)

Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

2.3. Кроль на спине. (3 час.)

Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой с помощью учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

2.4. Дельфин. (7 час.)

Плавание без опоры и дыхания, с подвижной опорой без дыхания, с подвижной опорой с дыханием, без опоры с дыханием. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений при плавании с подвижной опорой, без опоры. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

2.5. Брасс. (6 час.)

Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Движение рук при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

III. Учебные прыжки. (3 час.)

Учебные прыжки в воду (для освоения с водой, овладение техникой плавания): «бомбочка», «солдатик», «слоник» и т. д.

IV. Игры и развлечения. (4 час.)

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

V. Контрольные уроки. (3 час.)

Определение технической и физической подготовленности детей.

**Годовой план график по плаванию
на 2015-2016 учебный год
4 классы**

№	Вид программного материала	Количество часов
I	Основы знаний по плаванию	1
II	Общая физическая подготовка	3
III	Плавательная подготовка	23
1.	Подготовительные упражнения в воде	1
2.	Кроль на спине	3
3.	Кроль на груди	3
4.	Брасс	6
5.	Дельфин	7
6.	Учебные прыжки	3
IV	Контрольные занятия	3
V	Спортивные и подвижные игры на воде	4
VI	Всего часов	34

