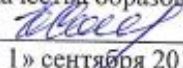




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”**  
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920  
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

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



**Рабочая программа по предмету  
“ПЛАВАНИЕ” для 3 классов  
на 2016-2017 учебный год**

**Учитель(я): Инкин В.А., Кошанов А.И.**

**2016г.**

## **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. (10 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.

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  
3 классы**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
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	10
4.	Брасс	6
5.	Учебные прыжки	3
IV	Контрольные занятия	3
V	Спортивные и подвижные игры на воде	4
VI	Всего часов	34











