Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

«РАССМОТРЕНО»: На заседании ШМО Протокол № 7 От «28» 08 2019г. Руководитель _____ (подпись, расшифровка)	**«СОГЛАСОВАНО»:** Зам.директора по УВР _____ (подпись, расшифровка) «29» 08 2019г.	**«УТВЕРЖДАЮ»:** Директор МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» _____ Л.В. Ялышева Приказ № 84-О От «30» 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(учебный предмет)

для 1 класса

2019-2020 учебный год
(срок реализации)

Учителя: Мартынова Анна Борисовна,
Дюкарева Марина Валентиновна
учителя физической культуры
высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС), Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. N№№1576-1578, на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на учащихся 1-ых классов.** Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **102-105 учебных часов в год.**

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета** «Физическая культура» в основной школе состоит в формирование общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей:**

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на ступени основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в **1-ых** классах необходимо решение следующих **задач:**

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работу с обучающими, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с. 15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с. Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с.
Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

Самоконтроль – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет

возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс.
Педагогический контроль решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на основе принципов дидактики и строгой индивидуализации нагрузки.

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

Врачебный контроль.
Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования учащихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями.
Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска учащегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности учащихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.
Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:
-Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года
N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
-Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы:

доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа,2009.;
- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа,2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую . Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.
Подготовительная медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).
Специальная медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.
В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:

для *зала – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь(кеды, кроссовки).

для *улицы (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

для *лыжной подготовки (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапка, перчатки или рукавицы.

***для** **бассейна** –* плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой (3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно находиться в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры.
Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.
Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым учащимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя (рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики(упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.
Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития

физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

«**оценка 5»**

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«оценка 4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«оценка 3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«**оценка 2»**

За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«**оценка 5»**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

«оценка 4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«оценка 3»
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
«оценка 2»
Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Структура рабочей предметной программы:

1) пояснительная записка;
2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
3) содержание учебного предмета;
4) календарно-тематическое планирование;

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Познавательные УУД:

Познавательные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.
Общеучебные универсальные действия:
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных школе инструментов ИКТ и источников информации;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
Особую группу общеучебных универсальных действий составляют знаково-символические действия:
- моделирование – преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
Логические универсальные действия:
- анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез – составление целого из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений;
- построение логической цепочки рассуждений, анализ истинности утверждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование.
Постановка и решение проблемы:
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные УУД

Коммуникативные УУД обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности;
умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем;

интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

Содержание и способы общения и коммуникации обусловливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе.

УУД представляют собой целостную систему, в которой происхождение и развитие каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебных действий и общей логикой возрастного развития

Регулятивные УУД:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему.

Обучающийся научится:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о способах плавания;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- значение воды в жизни человека

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять скольжение с различным положением рук на груди и на спине;
- выполнять выдохи в воду ;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;

3.Содержание учебного предмета.

Распределение программного материала представлено 2 -мя разделами:

I раздел (4 часа)

Вводный инструктаж. Первичный и-ж по т/б. Основы знаний – 0,5часа
Значение воды в жизни человека - 1 час
Способы физкультурной деятельности– 1 час
Режим дня школьника и его значение - 0,5 часа
Общеразвивающие, специальные упражнения на суше – 1 час

II раздел (47 часов)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность

Итого: 51 час

Первая часть состоит из следующих разделов:

Техника безопасности на уроках плавания

- Обучающийся допускается к занятиям плаванием только с разрешения врача и при наличии принадлежностей для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки), плавательных принадлежностей (плавок/купальника, плавательной шапочки и плавательных очков).

- До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без одежды). Надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения учителя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.
- Вход и выход из воды разрешается только по команде учителя.
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в помещении бассейна и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, мешать плыть другим, проносить посторенние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах, бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков.

Значение воды в жизни человека

- Плавание является освоением водной среды, связанное с овладением квалификации передвижения в ней, необходимой для жизнедеятельности. Плавание во все времена играло значимое место в жизни человека. Плавание дает человеку наслаждение. Особенно летом многие желают поплавать. Некоторые выбирают для этого специальные водные бассейны, а другие предпочитают реки или озера, проточную воду. Однако плавание означает не только наслаждение. У него есть много полезных для здоровья сторон. В свою очередь есть правила, знать и придерживаться которых должен каждый человек, занимающийся плаванием.
  Полезные свойства плавания.
  Специалисты высказывают мнение о плавании изначально в виде укрепления

человеческого иммунитета, предупреждения воспалительных и простудных заболеваний. В том числе правильно формируется скелет и фигура. Улучшается обмен веществ, сон и аппетит. В лучшую сторону изменяется деятельность нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем и опорно-двигательного аппарата. Предупреждается развитие плоскостопия, формирует у детей волевые, качества, веру в себя и терпение.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Вторая часть состоит из следующих разделов:

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Водная среда оказывает дополнительное воздействие на организм человека и создает специфические условия при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Для их успешного проведения необходимо знать и учитывать предполагаемый эффект для целенаправленного воздействия на органы и функции человека.

При нахождении человека в воде, в его организме происходят многочисленные изменения, которые определяются её физическими, химическими и

биологическими свойствами. Как вид физических упражнений плавание имеет характерные специфические особенности.

Во-первых, человек выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, то есть, не имеет твердой опоры, что увеличивает двигательные возможности занимающегося. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, способствуя развитию отдельных органов и систем организма.

Во-вторых, тело находится в относительно невесомом состоянии, а его вес уравновешивается подъемной силой воды. Невесомость и плавучесть тела человека обусловлена выталкивающими силами воды.

В-третьей, характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Во время выполнения циклических движений, при таком положении тела, значительно облегчается функционирование некоторых внутренних органов (сердца, печени, почек и др.).

Основные технические приемы в плавании.

Кроль на груди. Плавать спортивным способом кроль на груди стали в начале 20 века. В настоящее время это самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Популярность его объясняется и тем, что он используется при игре в водное поло, синхронном плавании и при плавании в естественных водоёмах.

При плавании кролем на груди положение тела горизонтальное, лицо опущено в воду; туловище лежит свободно, без напряжения. Ноги вытянуты свободно. Равномерно и быстро ими поочередно работают сверху вниз и снизу вверх. При нажиме на воду сверху нога слегка сгибается в колене под сопротивлением воды, а, понимаясь вверх, - выпрямляется и нажимает на воду снизу. Ровные, непрерывные движения ног – признак хорошей техники, поэтому рекомендуется много плавать с доской в руках, производя движения одними ногами.

Руки заносят над водой вперед и поочерёдно производят гребки. В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем она свободно опускается в воду без шлепка.

Когда рука полностью погружается в воду, движение её постепенно ускоряется и

достигает наибольшей скорости в середине гребка. Пальцы должны быть немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды локтем вверх у самого тела, после чего отводят в сторону и проносят вперед. Кисть руки проходит у самой поверхности воды.

Наиболее распространенным способом согласования движения рук и ног является способ, при котором шесть ударов ногами приходятся на два полных движений руками. При плавании способом кроль лицо погружено в воду и нормальное дыхание в этих условиях невозможно. Для вдоха надо повернуть голову, чтобы рот оказался над поверхностью воды. Дыхание с поворотом головы влево выполняется так: в то время, когда левая рука при гребке находится сзади, а правая вытянута вперед, голова поворачивается влево настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды; в этот момент делают вдох. Когда голова поворачивается лицом вниз, выполняют полный энергичный выдох в воду. Заканчивают его к моменту начала поворота головы для нового вдоха, причем делать это можно через рот и через нос одновременно.

Упражнения для изучения техники плавания на груди.

На суше:

И.п. – лежа на груди, руки вперед, голову опустить. Приподнимаясь на бёдрах и глядя на кисти рук, выполнять быстрые, попеременные движения ногами, как в кроле.

То же, но одна рука вперед, другая вдоль туловища.

То же, но для согласования движений ног с дыханием голову поворачивать в сторону, прижимаясь ухом к руке, вытянутой вперед.

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

В воде:

И.п. – лежа на груди, опираясь руками о бортик, выполнять движения ногами кролем. Дыхание произвольное.

То же, но голову опустить в воду, дыхание задержать.

То же, но выполняется выдох в воду. Для вдоха голову поднимать вверх или поворачивать.

Кроль на спине. Основное отличие кроля на спине от других способов плавания – в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой).Положение тела при плавании способом кроль на спине – горизонтальное. Ноги движутся почти так же, как и при плавание кролем на груди, - они производят без напряжения частые нажимы на воду, преимущественно снизу вверх. Руки свободно проносят по воздуху вверх – в стороны и мягко опускают в воду несколько шире плеч. Рукой гребут с ускорением; в средней части гребка рука сгибается. Руки движутся непрерывно. Когда правая проносится по воздуху, левая в это время гребет, и т.д.Вдох при плавании кролем на спине производится во время гребка одной рукой через рот, выдох – через нос в момент гребка другой рукой.

Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

На суше:

И.п. – сед углом (на полу, на скамье); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле.

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

И.п. – лёжа на спине, опираясь руками о бортик, выполнять движения ногами кролем. Ноги в коленях не сгибать, носки оттянуть и повернуть внутрь.

И.п. – лежа на спине, положить доску под голову, на колени, на живот.

Плыть, выполняя движения ногами кролем.

Старты.

В спортивном плавании старт имеет большое значение, так как от него тоже зависит результат, который может показать пловец. При плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем старт выполняется с тумбочки, при плавании на спине – из воды. По свистку стартера пловец становится на тумбочку у заднего среза. После второго свистка подходит к переднему краю тумбочки и занимает исходное положение. При этом ступни расположены параллельно, расстояние между ними – 10 – 15 см, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях под углом примерно 150*, руки отведены назад. Голова чуть приподнята кверху. По стартовому сигналу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед-вверх и прыгает в воду. Тело в

полете выпрямлено, голова опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты.

Упражнения для изучения техники старта

На суше:

И. п. – старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед).

Выпрыгивая вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде: И.п. – сидя на бортике, выполнить сходы в воду (первыми входят в воду руки и голова).

То же, но постепенно повышая опору.

Сесть на край бортика, упереться о край ногами, поднять руки вверх, соединить кисти и зажать голову между руками. В этом положении нагнуться как можно ниже к воде и оттолкнутся ногами.

Старт из воды.

Войти в воду, подплыть к месту старта, повернуться лицом к стенке бассейна и взяться руками за специальные поручни хватом сверху.

Затем установить стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды.

Отталкиваясь руками и ногами от стенки бассейна, активно разогнуть ноги во всех суставах. Руки в момент толчка вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад, ноги выпрямляются и соединяются.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Название раздела и тем учебного предмета - 1 класс.

5 -10 урок. Тема: освоение в воде – 6 часов

На суше.

Здесь и далее: построение группы, расчет, проверка присутствующих, общеразвивающие упражнения.

В воде:

Хождение по дну бассейна, держась за бортик руками

Приседание в воде до подбородка, с головой под воду

Упражнение «полоскание белья», движение руками вправо - ладонь опирается на воду, влево - ребром ладони

Упражнение «маятник»: стоя, руки на поясе, правой ногой движения вперед-назад, то же левой

Держась руками за бортик, погрузиться до подбородка в воду, подуть на поверхность воды

То же, с погружением под воду с головой

Открывание глаз под водой . Следить за тем, чтобы дети не вытирали глаза руками.

То же, упражнение в парах. Считать количество пальцев на руках партнера .

Приседание до подбородка, дуть на воду, как на чай. Следить за длительностью и непрерывностью дыхания.

То же, с погружением в воду с головой. Глаза открыть.

Свободное купание .

11-25 урок. Тема : освоение в воде, обучение движениям ногами кролем на груди – 15 часов

В воде:

Повторение материала первых уроков (5 мин). Дыхательные упражнения.

Упражнения на открывание глаз под водой.

Обучение движениям ногами кролем на груди с опорой о бортик руками (8 х 20 сек). Следить за оптимальной глубиной погружения ног и мягкостью движений.

Совершенствование движений ногами у бортика. Добиться мягкости и синхронности движении .

Согласование дыхания с движениями ногами кролем на груди у бортика. За борт держаться прямыми руками.

Скольжение на груди с доской.

Свободное купание (5 мин). Повторить упражнения, в которых допускались ошибки.

26- 40 урок. Тема : обучение скольжению на спине , прыжку в воду вниз ногами – 15 часов

В воде:

Дыхательные упражнения.

Упражнения на открывание глаз под водой.

Скольжение на груди с доской и без доски.

Обучение скольжению на спине. Подбородок взять «на себя».

Скольжение на спине с толчка от бортика. Подбородок положить на грудь.

Скольжение на спине с доской и без доски.

Обучение прыжку вниз ногами .

Свободное купание .

41-48 урок. Тема : обучение скольжению на спине и на груди с доской и без доски, прыжок в воду вниз ногами. Повторение пройденного материала, согласование движений ногами со скольжением и дыханием на груди и на спине с доской – 8 часов

В воде :

Прыжок в воду вниз ногами с бортика.

Согласование дыхания с движениями ногами у бортика. Плечи и подбородок лежат на поверхности воды.

Скольжение на груди с толчка от бортика. Руки вытянуты над головой, голова под руками.

То же, при помощи движений ногами. Полный выдох.

Скольжение на спине с толчка от бортика. Подбородок положить на грудь .

То же, при помощи движений ногами.

Скольжение без остановки на длину бассейн: вперед – на груди при помощи движений ногами кролем, назад – на спине.

Плавание при помощи движений ногами кролем с опорой руками о доску. На доску руками не давить, держать свободно.

То же, в согласовании с дыханием. Выдох продолжительный и полный в воду между рук.

Дыхательные упражнения у бортика.

Свободное купание (5мин). Повторение пройденных упражнений.

49-50 урок: Стартовые прыжки - 2 часа

В воде :

Организационный вход в воду (прыжок вниз ногами)

Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду.

Скольжение без остановки на длину бассейна при помощи движений ногами

кролем: вперед – на груди, назад – на спине .

Дыхательные упражнения у бортика.

51 урок: Сдача контрольных нормативов - 1 час

КУ – скольжение на груди с доской 25 м

кролем на спине без доски 25 м

Тематическое планирование по предмету физкультура-плавание на 51 час в год для 1-х классов

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	***Правила поведения и техника безопасности в бассейне***	**2**
2	***Общеразвивающие, специальные упражнения на суше***	**2**
3	***Освоение с водой***	**6**
4	***Изучение техники плавания способом кроль на груди***	**15**
5	***Изучение техники плавания способом кроль на спине***	**15**
6	***Плавание кролем на груди и спине с доской и без доски***	**8**
7	***Изучение техники выполнения стартового прыжка***	**2**
8	***Сдача контрольных нормативов***	**1**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ (51 час).

1 класс

Основы знаний

Правила посещения бассейна, меры безопасности на занятиях и профилактика простудных заболеваний.

Упражнения на технику движений

Упражнения для освоения с водой: вход в воду, выход из воды; передвижение по дну; упражнение на всплытие и в положении лежа на груди («поплавок», «звезда», «медуза», «стрела»); упражнения для изучения движений ногами.

Кроль на спине (движения ногами, руками, согласование движений).

Кроль на груди (движение ногами, руками, согласование движений, плавание с задержкой дыхания).

Подвижные игры

«Караси и карпы», «Фонтан», «Торпеды», эстафеты.

Контрольные нормативы

- 25 м ноги кроль:
- кролем на спине;
- кролем на груди с доской.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету_____

на 20___/20____ учебный год

1кл

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
Название раздела (количество часов) **Первичный инструктаж по т/б. 2 часа Основы знаний 2 часа**				
1	**1**	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.		
2	**2**	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б.	1 неделя месяца	
3	**3**	Правила поведения и техника безопасности в бассейне		
4	**4**	Общеразвивающие, специальные упражнения на суше		
Освоение с водой 6 часов				
5	**1**	Обучение выполнению простейших упражнений в воде.		.
6	**2**	Обучение выполнению простейших упражнений в воде.		
7	**3**	Обучение выполнению простейших упражнений в воде.	2-3 неделя месяца	
8	**4**	Обучение скольжению по воде		
9	**5**	Обучение скольжению по воде		
10	**6**	Обучение скольжению по воде		
Подготовительные упражнения на суше. Общеразвивающие (ОРУ) и специальные упражнения (СУ) Передвижение в воде и вдоль бортика. Игра «Войны на море», «Дождик» Скольжение на груди с поочередными движениями ногами. Понятие о дыхании в бассейне.				
Изучение техники плавания способом кроль на груди 15 часов				
11	**1**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
12	**2**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
13	**3**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		

14	**4**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
15	**5**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
16	**6**	Скольжение на груди ,плавание с доской и без доски с разным положением рук.	4-8 неделя месяца	
17	**7**	Скольжение на груди ,плавание с доской и без доски с разным положением рук.		
18	**8**	Скольжение на груди ,плавание с доской и без доски с разным положением рук.		
19	**9**	Скольжение на груди ,плавание с доской и без доски с разным положением рук.		
20	**10**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
21	**11**	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений ногами		
22	**12**	Обучение дыханию при плавании кролем на груди	4-8 неделя месяца	
23	**13**	Обучение дыханию при плавании кролем на груди		
24	**14**	Элементарные гребковые движения		
25	**15**	Элементарные гребковые движения		
ОРУ и СУ на суше. Скольжение на груди ,плавание с доской и без доски с разным положением рук. Игра «Кораблики» ОРУ и СУ на суше. Поочередные движения руками с доской и без доски. Игра «Лодочки»				
Изучение техники плавания способом кроль на спине 15 часов				
26	**1**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.		
27	**2**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.		
28	**3**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.		
29	**4**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.		
30	**5**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.	9-14 неделя месяца	
31	**6**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами.		
32	**7**	Дыхание при плавании кролем на спине		
33	**8**	Дыхание при плавании кролем на спине		
34	**9**	Гребковые движения руками		
35	**10**	Гребковые движения руками		
36	**11**	Гребковые движения руками		
37	**12**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами, руками.		

38	**13**	Обучение скольжению на спине. Обучение		
		плаванию при помощи движений ногами, руками.		
39	**14**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами, руками.		
40	**15**	Обучение скольжению на спине. Обучение плаванию при помощи движений ногами, руками.		
ОРУ и СУ на суше. Поочередные движения ногами, руки в различных положениях .Игра «Медуза» Игра «Водолазы» . Плавание на спине упражнения с доской и без доски. Игры в воде.				
Плавание кролем на груди и спине с доской и без доски 8 часов				
41	**1**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
42	**2**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
43	**3**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
44	**4**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств	15-16неделя месяца	
45	**5**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
46	**6**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
47	**7**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
48	**8**	Согласование движений ног, рук и дыхания. Развитие скоростных качеств		
ОРУ и СУ на суше. Плавание кролем на груди, спине. Игра «Звездочка, медуза»				
Стартовые прыжки 2 часа + 1 час (сдача контрольных нормативов**)**				
49	**1**	Обучение элементам стартового прыжка		
50	**2**	Обучение элементам стартового прыжка	17 неделя месяца	
51	**3**	Сдача контрольных нормативов		
Спад в воду, руки в положении скольжения. Низкий старт с бортика.				