

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 1329»

«Рассмотрено и принято»


«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании учителей
физической культуры
ГБОУ Школа № 1329
протокол № 1
от «5» июня 2017 г.

Зам. директора
по содержанию
образования
« 6 » июня 2017 г.

Директор
ГБОУ Школа № 1329
Приказ № 293
от «7» июня 2017 г.

Старший учитель
 /Я.А. Требник/


 /С.А. Жукова/

 /В.Ф.
Бурмакина/

Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
«Плавание»
для 2-х классов
на 2017-2018 учебный год

Составитель: учитель физической культуры ГБОУ Школа № 1329

Гордиенко Анжелика Борисовна (педагогический стаж - 17 лет квалификация: высшая квалификационная категория)	Кувшинов Лев Павлович (педагогический стаж - 16 лет квалификация: высшая квалификационная категория)
---	--

Рабочую программу составили
 / Гордиенко А.Б.Кувшинов Л.П. /

Учебный предмет: физическая культура «Плавание»

Класс: 2«А», «Б», «В», «Г», «Д»,

Количество часов: в неделю 3; всего за год 102

Учитель: Гордиенко Анжелика Борисовна, Кувшинов Лев Павлович

Планирование составлено на основе программы (название, авторы) _Рабочая программа по физической культуре (плавание) (по программе А.П. Матвеева, Ю.А. Семёнов, Т.А. Протченко) 1-11 классы.

Используемый учебник (название, авторы, выходные данные)__Физическая культура (плавание): учебник для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев; Рос. акад. Наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013.

Дополнительные материалы (название, авторы, выходные данные): Плавание: Учебник/Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – М.: Центр «Школьная книга», 2009.

Планируемые результаты

Учащиеся 2 класса научатся понимать:

- специфику занятий избранного вида спорта
- необходимость овладения жизненно важным навыком плавания;
- роль плавания в обычной и спортивной жизни.

Учащиеся 2 класса получают возможность, научатся:

- развивать основные физические качества, повышать функциональный уровень здоровья;
- закалывание организма учащихся;
- развитию физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, посредством занятий плаванием воспитывать морально-этические и волевые качества;
- приобрести необходимые знания, умения, навыки в ряде водных видов спорта;
- формировать санитарно-гигиенические знания и умения;
- формировать стойкий интерес к занятиям плаванием;
- чувства опоры о воду и дыхание в воде;
- преодолевать страха перед водой, перед погружением в воду – как основа психологической подготовки к обучению;
- опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью;
- открыванию глаз и ориентировки в воде;
- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- освоение вдоха и выдоха в воду;
- воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником.

Содержание учебного процесса

Обучение школьников плавания, ориентировано на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений на самостоятельное выполнение упражнений на суше, необходимые для плавания, подвижные игры на воде, прикладное плавание, плавание кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс, а так же упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

А также ориентировано на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки пловца. Подготовка к соревновательной деятельности. Определение спортивных достижений.

Поможет подготовить школьников к предстоящей жизни. Знания прикладного плавания может применяться при переправах, транспортировке груза и утопающего при плавании.

Программа предусматривает избранного вида спорта по следующим разделам:

-Общие основы плавания.

-Основы техники (кроль на спине, кроль на груди с подвижной опорой , спад в воду).

-Основы физической подготовки пловца.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий. Периодичность – три раза в неделю по три часа.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов

-формирование представления о роли плавания для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, как факторах успешной учебы и социализации;
-освоение первых плавательных навыков (звёздочка, стрелочка поплавок);

- освоение вдоха и выдоха в воду;

- приобретение навыка задержки дыхания на вдохе;

- Умение опираться о воду и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями;

- открывание глаз и ориентировки в воде;

-скольжение на груди/спине (без работы ног, с работой ног);

- техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом в воду (кроль на груди, кроль на спине),с подвижной/неподвижно опорой;

- техника работы рук и согласование с вдохом и выдохом в воду (кроль на груди, кроль на спине),с подвижной/неподвижно опорой;

-соскок в воду с бортика бассейна солдатиком, спад в воду сидя на бортике бассейна с дальнейшим продвижением под водой;

-техника работа ног при плавании способом дельфин с подвижной опорой

-техника плавания кролем на груди по элементам с подвижной опорой;

-воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, доброжелательности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, активность и внимательность.

-овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;

- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из изученных способов плавания;
- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;

Форма подведение итогов реализации программы:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение овладения изученных стилей плавания;
- сдача контрольных нормативов . Участие в соревнованиях среди 2-х классов.

Тематическое планирование

(с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	II класс (102 ч)	2
	Теория	
1	Теория. Техника безопасности на воде и прилегающих помещениях. Правила поведения на воде и бортике бассейна	1
2	ОФП.ОРУ. Имитационные упражнения на суше.	1
	Техника «Кроль на спине»	21
3	Техника работы ног с опорой, с различным положением рук с подвижной опорой и без.	1
4	Техника работы ног с опорой, с различным положением рук с подвижной опорой и без.	1
5	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
6	Зачет: Техника работы ног с подвижной опорой с различным положением рук.	1
7	Техника работы ног с подвижной опорой, с различным положением рук (100м)25м.-доска за головой, 25м-доска около груди, 25м.-вытянутые руки вниз, 25м.-вытянутые руки вверх.	1
8	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
9	Техника работы ног с подвижной опорой, с различным положением рук (100м)25м.-доска за головой, 25м-доска около груди, 25м.-вытянутые руки вниз, 25м.-вытянутые руки вверх.	1
10	Техника работы ног с подвижной опорой, с различным положением рук (100м)25м.-доска за головой, 25м-доска около груди, 25м.-вытянутые руки вниз, 25м.-вытянутые руки вверх.	1
11	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
12	Зачет: Стрелочка на спине, руки за головой без опоры (50м.)	1
13	Техника работы ног, с различным положением рук, без опоры. Согласование работы рук с работой ног с подвижной опорой и без.	1
14	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
15	Техника работы ног, с различным положением рук, без опоры. Согласование работы рук с работой ног с подвижной опорой и без.	1
16	Техника работы ног, с различным положением рук, без опоры. Согласование работы рук с работой ног с подвижной опорой и без.	1
17	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
18	Техника работы ног, с различным положением рук, без опоры. Согласование работы рук с работой ног с подвижной опорой и без.	1
19	Техника работы ног, с различным положением рук, без опоры. Зачет: Согласование работы рук с работой ног с подвижной опорой и без.	1

20	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
21	Плавание различных упражнений для закрепления техники кроль на спине.	1
22	Плавание различных упражнений для закрепления техники кроль на спине. Зачет: Плавание в полной координации. 25 метров на технику.	1
23	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
	Техника «Кроль на груди»	32
24	Т.Б Согласование бокового дыхания с работой ног с подвижной опорой.	1
25	Т.Б Согласование бокового дыхания с работой ног с подвижной опорой.	1
26	ОФП.ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
27	Согласование бокового дыхания с работой ног с подвижной опорой. Зачёт.	1
28	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
28	«Кроль на груди». Согласование гребка и бокового дыхания (вправо, влево), с опорой, с паузой на 6 ударов ног.	1
30	Название урока «Кроль на груди». Согласование гребка и бокового дыхания (вправо, влево), с опорой, с паузой на 6 ударов ног.	1
31	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
32	«Кроль на груди». Согласование гребка и бокового дыхания (вправо, влево), с опорой, с паузой на 6 ударов ног.	1
33	«Кроль на груди». Согласование гребка и бокового дыхания (вправо, влево), с опорой, с паузой на 6 ударов ног. Зачёт.	1
34	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
35	«Кроль на груди». 1.50м.-гребок правой рукой, поворот головы в правую сторону с паузой на 6 ударов ног.2. гребок левой рукой и поворот головы в левую сторону с паузой на 6 ударов ног.	1
36	«Кроль на груди». 1.50м.-гребок правой рукой, поворот головы в правую сторону с паузой на 6 ударов ног.2. гребок левой рукой и поворот головы в левую сторону с паузой на 6 ударов ног.	1
37	ОФП.ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
38	«Кроль на груди». По переменно ,с опорой (гребок правой рукой, поворот головы в правую сторону с паузой на 6 ударов ног.2. гребок левой рукой и поворот головы в левую сторону, с паузой на 6 ударов ног.)	1

39	«Кроль на груди». По переменнo с опорой(гребок правой рукой, поворот головы в правую сторону с паузой на 6 ударов ног.2. гребок левой рукой и поворот головы в левую сторону с паузой на 6 ударов ног.)Зачёт.	1
40	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
41	"Кроль на груди" Плавание в полной координации.	1
42	"Кроль на груди" Плавание в полной координации.	1
43	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
44	Праздник на воде. Развивающие игры на воде.	1
45	"Кроль на груди" Плавание в полной координации.	1
46	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
47	"Кроль на груди" Плавание в полной координации.	1
48	"Кроль на груди" Плавание в полной координации. Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
49	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
50	"Кроль на груди" Плавание в полной координации. Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
51	"Кроль на груди" Плавание в полной координации. Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
52	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
53	"Кроль на груди" Плавание в полной координации. Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
54	"Кроль на груди" Плавание в полной координации. Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
55	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
	Техника «Дельфин».	15
56	«Дельфин». Техника работы ног.50м. (25м-руки впереди, 25м.-руки у бедер, без опоры)	1
57	«Дельфин». Техника работы ног.50м. (25м-руки впереди, 25м.-руки у бедер, без опоры)	1
58	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1

59	«Дельфин». Техника работы ног.50м. (25м-руки впереди, 25м.-руки у бедер, без опоры)	1
60	«Дельфин». Техника работы ног.50м. (25м-руки впереди, 25м.-руки у бедер, без опоры)Зачёт.	1
61	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
62	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом.	1
63	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом.	1
64	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
65	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом.	1
66	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом. Зачёт.	1
67	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
68	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом и работой ног.	1
69	«Дельфин». Техника работы рук и согласование с вдохом и работой ног. Зачёт.	1
70	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
	Техника «Брасс»	15
71	Т.Б. Изучение техники гребка руками брасс, ноги дельфин, ноги кроль (в согласовании с вдохом)	1
72	Т.Б. Изучение техники гребка руками брасс, ноги дельфин, ноги кроль (в согласовании с вдохом)	1
73	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
74	Т.Б. Изучение техники гребка руками брасс, ноги дельфин, ноги кроль (в согласовании с вдохом) Зачёт.	1
75	Согласование гребка руками при плавании способом «Брасс» и вдоха. Ноги дельфин, ноги кроль	1
76	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
77	Согласование гребка руками при плавании способом «Брасс» и вдоха. Ноги дельфин, ноги кроль. Зачёт.	1
78	Брасс" техника работы ног.	1
79	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
80	"Брасс" техника работы ног.	1

81	Брасс" техника работы ног. Зачёт.	1
82	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
83	"Брасс" плавание в полной координации.	1
84	"Брасс" плавание в полной координации.	1
85	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
	"Комплексное плавание"	10
86	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники.	1
87	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники.	1
88	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
89	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники. Зачёт.	1
90	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники.	1
91	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
92	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники.	1
93	"Комплексное плавание" плавание различных упражнений, для совершенствования техники. Зачёт.	1
94	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
	Техника выполнения стартов и поворотов.	8
95	Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
96	Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
97	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
98	Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
99	Старт, поворот (поворот «Маятник») Старт вниз головой с бортика бассейна.	1
100	ОФП. ОРУ. Специализированные имитационные упражнения на суше для совершенствования техники плавания.	1
101	Т.Б. На открытых водоемах. Просмотр видео фильма.	1
102	Т.Б.Подвижные игры. Внутришкольные соревнования среди 2 классов.	1

