

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 № 133
от «7» июня 2017 г.

Старший учитель
 /Я.А. Требник/


 /С.А. Жукова/



Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
«Плавание»
для 1-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: 1«А,Б»

Количество часов: в неделю __1__ ; всего за год __33__

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.

Аннотация к рабочей программе основной школы
дисциплины «Физическая культура (плавание)» (1 класс)

Место в учебном плане/ недельная нагрузка	Дисциплина «Физическая культура раздел -плавание» включена в базовую часть программы начального общего образования, 1 час в неделю.
Базовый/ профильный/ углублённый курс	Базовый курс
Документы в основе составления рабочей программы	1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010);
Учебники (желательно со ссылкой на ресурсе)	1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г. 2. «Азбука спорта» Н.Ж.Булгакова . Плавание. Москва «Физкультура и Спорт» 1999год.
Другие пособия (если используются)	1. Примерные программы по плаванию от 2до 18лет. Москва .Центр «Школьная книга» 2009г. Ю.П.Пузырь. 2. Анатомия плавания. Й.Маклауд, пер. с англ. С.Э Борич.- Минск «Попурри» 2011год. 3. Плавание .100 лучших упражнений. Блайт Люсеро, пер. англ. Т.Платонова. «Эксмо»-2011год.
Электронные ресурсы (если используются)	http://pedsovet.ru/load/98 http://www.k-yrok.ru/load/153
Структура дисциплины (порядок изучения основных тем)	<u>1 класс.</u> Темы: 1.Техника безопасности на воде, правила поведения в бассейне и прилегающих помещениях» 2. Первые плавательные навыки в детском бассейне. 3. Первые плавательные навыки на глубокой воде.

	<p>4.Разучивание и закрепление техники плавания кроль на спине.</p> <p>5. Техника стартового прыжка (спад в воду с бортика бассейна)</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>1.предварительный контроль – в начале учебного года (учебного модуля);</p> <p>2.оперативный контроль (в основной части, по плану урока;</p> <p>3.текущий контроль (после занятий);</p> <p>4.этапный контроль;</p> <p>5.итоговый контроль- в конце учебного года.</p>
<p>Основные требования к результатам освоения дисциплины</p>	<p>Личностные результаты освоения предмета.</p> <p>Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плавательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать приобретённые знания и умения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.</p> <p>Мета предметные результаты.</p> <p>характеризуют уровень форсированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности.</p> <p>Предметные результаты.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ориентирование 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 и 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;
- проплывание дистанции 25 м без учёта времени любым удобным способом, участие в соревнованиях: «Умею плавать 25 м.»

Планируемые результаты

Учащиеся 1 класса научатся понимать:

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

Учащиеся 1 класса получат возможность, научатся:

- развивать основные физические качества, повышать функциональный уровень здоровья;
- закаливание 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 (первые плавательные навыки).

-Основы техники (кроль на спине, кроль на груди).

-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 – один раз в неделю по одному часу.

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;

- проплывание дистанции 25 м без учёта времени любым удобным способом, участие в соревнованиях : «Умею плавать 25 метров»

-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 разученных способов плавания;

- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Форма подведение итогов реализации программы:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение овладения первых плавательных навыков;
- сдача контрольных нормативов « Умею плавать 25 метров»

Тематическое планирование

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

№	I класс(33ч) Теория	2
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
	Первые плавательные навыки	3
3	Подготовительные упражнения на воде. Первые плавательные навыки («Стрелочка», «Звездочка», «Поплавок»). Скольжение на груди, скольжение на спине, с опорой, у бортика. Каждое упражнение повторяется 3-4 раза	1
4	Подготовительные упражнения на воде. Первые плавательные навыки («Стрелочка», «Звездочка», «Поплавок»). Скольжение на груди, скольжение на спине, с опорой, у бортика. Обучение вдоху и выдоху в воду. Подвижные игры на воде. Каждое упражнение повторяется 3-4 раза	1
5	Закрепление пройденного материала. Подготовительные упражнения на воде. Первые плавательные навыки («Стрелочка», «Звездочка», «Поплавок»). Скольжение на груди, скольжение на спине, с опорой, у бортика. Обучение вдоху и выдоху в воду. Подвижные игры на воде. Каждое упражнение повторяется 6-7 раза	1
	Техника. «Кроль на спине»	11
6	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика с подвижной опорой, без опоры)	1
7	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика с подвижной опорой, без опоры)	1
8	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду.	1
9	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду. (проплывание дистанции 6 и более метров с опорой)	1
10	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика, с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду. (Винт-переворачивание со спины на грудь и с груди на спину)	1
11	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду. (Винт-переворачивание со спины на грудь и с груди на спину).	1
12	Техника работы рук при плавании на груди и на спине (у бортика, с опорой и без)	1
13	Открытый урок. Показать родителям ранее пройденный материал.	1
14	Праздник на воде, развивающие игры и эстафеты	

15	Т.Б. Выход в глубокий бассейн. Первые плавательные навыки («Стрелочка», «Звездочка», «Поплавок») Каждое упражнение повторяется 3-4 раза	1
16	Выход в глубокий бассейн. Первые плавательные навыки («Стрелочка», «Звездочка», «Поплавок») Каждое упражнение повторяется 3-4 раза	1
	Выход в глубокий бассейн. Техника. «Кроль на спине»	17
17	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика, с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду.	1
18	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика, с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду.	1
19	Техника работы ног. Кроль на груди, кроль на спине (у бортика, с подвижной опорой, без опоры). Согласование с вдохом и выдохом в воду. Дистанция 25м.	1
20	Плавание «кролем на спине» с различным положением доски (у груди, за головой, с вытянутыми руками вперед и вытянутые руки за головой).	1
21	Плавание «кролем на спине» с различным положением доски (у груди, за головой, с вытянутыми руками вперед и вытянутые руки за головой).	1
22	Плавание «кролем на спине» с различным положением доски (у груди, за головой, с вытянутыми руками вперед и вытянутые руки за головой).	1
23	Плавание «кролем на спине» без опоры с различным положением рук. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания	1
24	Плавание «кролем на спине» без опоры с различным положением рук. Упражнения для изучения общего согласования движений .	1
25	Плавание «кролем на спине» без опоры с различным положением рук. Упражнения для изучения общего согласования движений.	1
26	Плавание различных упражнений, для закрепления техники кроль на спине.	1
27	Плавание различных упражнений, для закрепления техники кроль на спине.	1
28	Плавание «кролем на спине» в полной координации	1
29	Плавание «кролем на спине» в полной координации .	1

30	Плавание «кролем на спине» в полной координации. Ознакомление с техникой работы ног «дельфин», гребок руками «басс»	1
31	Плавание «кролем на спине» в полной координации. Ознакомление с техникой работы ног «дельфин», гребок руками «басс»	1
32	Т.Б.Изучение стартового прыжка (спад в воду с бортика бассейна)	1
33	Сдача контрольных нормативов «Умею плавать 25 метров»	1