

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 486  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицея № 486

\_\_\_\_\_ Ю.В. Васильева

Приказ № 52 от 31.08.2021

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1А, Б, В, Г, Д, Е классов**

**на 2021/2022 учебный год**

**Разработчики:** Цветкова Е.В.

Горшков О.Ю.

Ревель М.А.

Шаболтас В.В.

Денисенко М.М.

Сидоров И.Б., учителя физической культуры

Обсуждена и согласована на методическом  
объединении «Здоровье»

Протокол № 1 «30» августа 2021 г.

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 «31» августа 2021г.

**Санкт-Петербург**

**2021 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка к рабочей программе по учебному курсу «Физическая культура»**
  - Основа программы
  - Цели и задачи обучения
  - Общая характеристика учебного предмета
  - Описание места учебного предмета в учебном плане
  - УМК, ресурсы реализации программы
  - Формы, виды текущего контроля, аттестация обучающихся
  - Планируемые результаты освоения курса
- 2. Содержание тем учебного курса**
- 3. Поурочно-тематическое планирование**
- 4. Лист коррекции выполнения программы**

## 1. Пояснительная записка

### Основа программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Настоящая рабочая программа курса физической культуры соответствует обязательному минимуму содержания начального общего образования по физической культуре. Опирается на «Комплексную программу физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы - В. И. Лях, А. А. Зданевич), допущенную МО РФ (Издательство «Просвещение»).

### Цели и задачи обучения

*Целью* учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 1-ом классе из расчёта 2 часа в неделю (всего 66 часов в год). Согласно приказу МОиН от 30 августа 2010 г. № 889 в недельный объем учебной нагрузки на предмет «Физическая культура» введен дополнительный третий час. В приказе указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В связи с вышеизложенным в ГБОУ лицее № 486 Выборгского района Санкт-Петербурга третий час физической культуры реализуется через курс «Физическая культура: обучение плаванию», который изучается в 1-х классах из расчета 1 час в неделю (всего 33 часа в год).

Согласно Учебному плану ГБОУ лицея № 486 на 2021-2022 уч.г. на предмет «Физическая культура» в 1 классе выделяется 99 часов в год (3 часа в неделю, 33 учебные недели). В соответствии с годовым календарным графиком ГБОУ лицея № 486 на 2021-2022 уч.г., а также учитывая расписание уроков и государственные выходные дни 23 февраля, 8 марта, 1-3 мая, 9-10 мая 2022 г. планируется выполнить программу курса полностью за счёт объединения тем или за счёт сокращения часов, отведённых на изучение определённой темы, т.е. с учётом коррекции.

#### **Используемый учебно-методический комплект**

Для реализации курса «Физическая культура» в соответствии с требованиями действующего Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования используются следующие методические пособия:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование учебно-методических пособий в структуре учебно-методических комплексов</b>	<b>Автор, издательство, год</b>
1	Образовательная программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Допущено Министерством образования РФ В.И.Лях, А.А. Зданевич М., «Просвещение»
2	Учебник	В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 1-4, М. "Просвещение"
3	Учебно-методическое пособие для учителя, дополнительная	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Допущено Министерством образования

	литература	<p>РФ В.И.Лях, А.А.Зданевич</p> <p><b>Настольная книга учителя физической культуры :</b> справочно-методическое пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель».</p> <p><b>Настольная книга учителя физической культуры /</b> авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт</p> <p><b>Подвижные игры. 1-4 классы /</b> Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.:ВАКО</p>
--	------------	---

### **Ресурсы обеспечения реализации программы**

#### ***Оборудование спортивное:***

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

#### ***Вспомогательное оборудование:***

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Оборудование для пришкольных спортивных площадок:***

- укомплектованная спортивная площадка для игры в футбол;
- укомплектованная спортивная площадка для игры в волейбол;
- укомплектованная спортивная площадка для игры в баскетбол.

### **Используемые технологии обучения**

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого

обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, я остановилась на технологии дифференцированного физкультурного образования.

### **1. Технология дифференцированного физкультурного образования**

Под дифференцированным физкультурным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей.

*Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся (в 1-ом классе качественная оценка)*

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

### **2. Информационно-коммуникативные технологии**

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы

### **3. Здоровьесберегающие технологии**

Педагогическая технология здоровьесбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения - это создание здорового психологического климата на уроках.

### **4. Деятельностные технологии обучения. Проектная деятельность**

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь обучающихся в самостоятельный познавательный процесс.

### **Формы, виды текущего контроля и аттестация обучающихся**

В учебной работе применяются такие виды контроля, как по характеру получения информации: устный и письменный (тестирование на знание теоретического

материала), практический (тестирование на умение выполнять пройденные разделы программы), так и по месту контроля в процессе обучения: вводный, текущий, итоговый.

Формами подведения итогов являются результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении лицее № 486 Выборгского района Санкт-Петербурга (приказ директора № 52 от 31.08.2021).

Оценивание обучающихся 1 класса осуществляется в соответствии с Положением ГБОУ лицея № 486 «О безотметочном обучении обучающихся 1-х классов» (утверждено приказом директора лицея от 31.08.2021 № 52)

### **Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС ( приказ Минобрнауки РФ от 6 октября



2009г. № 373 ) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества,
- овладение начальными сведениями о сущности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

#### Знания о физической культуре

##### **Учащийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

##### **Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### Способы физкультурной деятельности

### **Учащийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Учащийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование

#### **Учащийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и шведская стенка, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2. Содержание тем учебного курса

### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равнясь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

### Цели и задачи обучения:

- Приобретение жизненно необходимого навыка плавания.
- Формирование здорового образа жизни и привлечение к систематическим занятиям плаванием.
- Овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов; обучать и совершенствовать технику трех стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
- Научить уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес и любовь к воде.
- Осуществлять профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, спортивного плавания.
- Учить, не бояться входить в воду, играть в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

### Ожидаемый результат обучения:

- Овладение занимающимися навыков основных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, дельфин, брасс), привлечение к систематическим занятиям плаванием детей, подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей, подростков через занятие плаванием.

- Овладение навыками здорового жизни детей, активное участие в общественной жизни.

### **Литература для учителя**

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон
2. «Юный пловец» Типовая сквозная программа - А. Никулин, Е. Никулина
3. «Программа подготовки юных пловцов» - Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

### **Описание места проведения обучения**

Бассейн большой стационарный, размером: длина 25 м, ширина 11 м. глубина 1,2 м-1,8 м.

### **Используемый инвентарь и оборудование для бассейнов 25 метров.**

Нарукавники

Спасательные пояса

Колобашки

Плавательные доски

Тонущие игрушки

Мячи резиновые

Ласты

Шесты – 2 шт.

Спасательный плот для медицинских целей – 1 шт.

### **Содержание учебных тем**

Обучение плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха может дать положительный результат в укреплении здоровья и закалывания организма.

### **В программу входят:**

- комплексы упражнений по обучению плаванию;
- общеразвивающие упражнения;
- теоретические знания.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – нарукавники, спасательные пояса, поплавки, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной



опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

### **Содержание практических занятий**

#### **ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх, и т.д.), передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т.д.)

Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различным положением рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания.

**Кроль** на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Брасс:** движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Дельфин:** движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, дельфином и на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика, спад в воду из положения приседа или седа на бортике, спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками, плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине), плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.

Проплавание кролем на груди, на спине, брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 10-25-50-100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше».

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Строевые упражнения в воде:** построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый-второй; перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д.; размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе, руки вытянуты вверх ладонями вперед), бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

**Общеразвивающие упражнения:** упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, скоординированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, дисков и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного курса:

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде (сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне; правила плавания.)
2. Вхождение в воду. Лежание на воде.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня. (профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде).
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, дельфин и брасс).
5. Общественная и личная значимость занятий плаванием. (Правила купания в открытых водоемах, влияние плавания на организм человека; значение систематических занятий плаванием; влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы)

### **Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:**

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении плаванию соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность специальных упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

### **Методика обучения плаванию детей и подростков.**

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **Методы обучения.**

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

1. ***Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. ***Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:***

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплывание и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. ***Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:***

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. ***Простейшие спады и прыжки в воду:***

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. ***Игры и игровые упражнения способствующие:***

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;

- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить плаванию техничными, экономичными и целесообразным движениями, а значит наиболее полезными для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

#### **Виды УУД, формируемых на уроках**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование	1.Формулирование цели и учебных задач 2.Выделение необходимой	1.Строить продуктивное взаимодействие со

	<p>деятельности</p> <p>3.Оценка деятельности</p> <p>4.Способность к волевому усилию</p>	<p>информации (анализ и синтез)</p> <p>3.Структурирование знаний и систематизация (сравнение, классификация)</p> <p>4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи (проблемы)</p> <p>5.Рефлексия деятельности</p>	<p>сверстниками и педагогами</p> <p>2.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований</p> <p>3. Предотвращение конфликтных ситуаций</p> <p>4. Умение управлять эмоциями и чувствами.</p>
--	---	--	--