

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ лицея № 486

_____ **Ю.В. Васильева**

Приказ № 52 от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 4а, 4б, 4в, 4г классов
на 2021-2022 учебный год**

Разработчики:

учителя физической культуры

Бетева Е.М.

Георгиевский Д.Л.

Горшков О.Ю.

Денисенко М.М.

Ревель М.А.

Сидоров И.Б.

Шаболтас В.В.

Обсуждена и согласована на
методическом объединении учителей
физической культуры
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка к рабочей программе по учебному курсу «Физическая культура»

Основа программы

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич), «Программы подготовки юных пловцов» (авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова), соответствует обязательному минимуму содержания начального общего образования по физической культуре.

Цели и задачи обучения

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление, и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме рабочего дня (физкультминутка, зарядка и т.д.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно- массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане

По учебному плану ГБОУ лицея № 486 2021-2022 на изучение учебного курса «Физическая культура» в 4-м классе отводится **102 часа (3 часа в неделю)**

Особенностью реализации курса является модульное обучение:

- 1. Физическая культура, 68 часов**
- 2. Физическая культура: обучение плаванию, 34 часа**

В соответствии с годовым календарным графиком ГБОУ лицея № 486 на 2021-2022 уч. г., а также учитывая расписание уроков и государственные выходные дни планируется выполнить программу курса полностью за счёт объединения тем или за счёт сокращения часов, отведённых на изучение определённой темы в зависимости от конкретного класса, т.е. с учётом коррекции.

МОДУЛЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Используемый УМК

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

№ п/п	Наименование учебно-методических пособий в структуре учебно-методических комплексов	Автор, издательство, год
1	Образовательная программа	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Допущено Министерством образования РФ 2011г. В.И.Лях, А.А. Зданевич М., «Просвещение», 2014г
2	Учебник	В.И.Лях, А.А.Зданевич Физическая культура 1-4, М. "Просвещение", 2015
3	Учебно-методическое пособие для учителя, дополнительная литература	Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Допущено Министерством образования РФ 2014г. В.И.Лях, А.А.Зданевич Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель» Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев; под ред. Л. Б. Кофмана. -

		<p>М.: Физкультура и спорт, Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.</p>
--	--	---

Ресурсы обеспечения реализации программы

Оборудование спортивное:

- спортивный зал
- 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.
- доски для плавания, поплавки, мячи, ласты, тонушие игрушки

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.

Методика обучения плаванию детей школьного возраста

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

Формы, виды 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)

Виды контроля:

- стартовый;
- текущий;
- итоговый.

Формами подведения итогов также могут являться результаты соревнований, матчевых и товарищеских встреч.

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

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 здоровьесберегающую 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 получает 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 брусья, 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 получает 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).

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 2014 г.
2. «Юный пловец» Типовая сквозная программа - А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. «Плавание» – Булгакова Н.Ж.: Физкультура и спорт, 1999.
4. «Юный пловец» – Макаренко Л.П.: Физкультура и спорт, 1983.
5. «Плавание» учебник под ред. В.Н. Платонова – Киев: Олимпийская литература, 2000
6. «Программа подготовки юных пловцов» - Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

Описание места проведения обучения

Бассейн большой стационарный, размером: длина 25м, 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

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 закаливании 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.

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

Повторное проплывание 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», «Каноз», «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;

- б) 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;
- всплытие 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 плавание техничными, экономичными и целесообразными 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 деятельности 3. Оценка деятельности 4. Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели и учебных задач 2. Выделение необходимой информации (анализ и синтез) 3. Структурирование знаний и систематизация (сравнение, классификация) 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи (проблемы) 5. Рефлексия деятельности	1. Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и педагогами 2. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований 3. Предотвращение конфликтных ситуаций 4. Умение управлять эмоциями и чувствами.

Педагогические технологии и приёмы:

- коллективные способы обучения;
- технологии личностно - ориентированного обучения;
- игровые технологии;
- активные методы обучения;
- проблемное обучение;
- информационно- компьютерные технологии

Контрольные нормативы по плаванию для учащихся 4-х классов

	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
Дистанция	5	4	3	5	4	3
25 м дельфин	25 м	20 м	15 м	25 м	20 м	15 м
50 м кроль на/гр	1.15,0 сек.	1.25,0 сек.	1.45,0 сек.	1.20,0 сек.	1.35,0 сек.	1.55,0 сек.
25 м кроль на/гр	40,0 сек.	55,0 сек.	1.00,0	45,0 сек.	1.00,0 сек.	1.10,0 сек.
100 м комплексное плавание	БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ					

