**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по основам физического развития на воде «Плавание" для начальной школы разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» -2010.

Учебная программа рассчитана на:

* 33часа в 1 классе
* 34 часа во 2 классе

Особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

* Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
* Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
* Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

.

**Цели учебной программы.**

**Цель обучения** образовательной области «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

**Задачи учебной программы.**

* Формирование знаний о физкультурной деятельности
* Совершенствование УУД в базовых двигательных действиях
* Расширение двигательного опыта
* Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений
* Расширение функциональных возможностей систем организма
* Формирование практических умений по плаванию

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Плавание» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать и иметь представление:**

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр
* О способах и особенностях движений в плавание
* Об обучении движениям
* О физических качествах
* Об основах личной гигиены
* О причинах травматизма на занятиях

**Уметь:**

* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (подвижные игры на воде в бассейне)
* Контролировать утомляемость по внешним признакам самочувствию (2 классы). Проплывать до 100метров различными способами плавания.

**Демонстрировать:**

* **1 – 2 классы.** Различные способы плавания, проплывание на скорость 25м, 50м и 100м без учета времени, проплывание свободным стилем до 500м, демонстрировать правила пользования спасательными средствами (спасательный жилет, круг).

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

**1 -2 классы.** Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

**Социально – психологические основы**

**1 – 2 классы.** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

**1 – 2 классы.** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

**Подвижные игры на воде**

**1 – 2классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

**Стили плавания**

**1 - 2 классы.** Кроль на груди, кроль на спине, погружение под воду, старты, повороты различными способами.

**Литература:**

1. Н. Ж. Булгакова «Плавание», 1999г., М.
2. Л. А. Макаренко «Программа подготовки юных пловцов» М.
3. учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» - 2010г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во часов | Тема урока | Основные задачи обучения, темы | Основное содержание | Самостоятельная работа | Контроль | Домашнее задание |
| 2 | Ознакомление, держание, передвижение по воде | 1. Обучить ходьбе, бегу по воде   2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками | 1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Погружение с головой | 1.Прохождение по дну бассейна: а) шагом 4\*13 м б) бегом 4\*13 м в) «Пузырь» | 1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка дыхания на 2 сек. | 1.Погружения лица в таз, в ванну с задержкой дыхания |
| 2 | Погружение в воду с задержкой дыхания | 1.Научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек. 2.Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна | 1.Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской | 1.4\*13 м – ходьба, бег, прыжки. 2.Погружение под воду с задержкой дыхания на 4-5 сек., держась за бортик бассейна | 1.Сед на дно с задержкой в 4-5 сек. | 1.Погружение на дно ванны. |
| 1 | Скольжение по воде на плавательной доске | 1.Повторить упражнения на погружение. 2.Научиться отталкиванию от бортика 3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской | 1.Правельное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика 3.Держание на доске | 1.Скольжение по воде с доской( задержка дыхания до остановки) 3-4 метра. Выполнить 6-8 раз. | 1.Кто дальше оттолкнется от бортика( в метрах) | 1.Прыжки от пола высоко вверх 2.Скакалка |
| 1 | Скольжение на спине и на груди без поддержки | 1.Повторить упражнения на задержку дыхания 2.Повторить скольжение с доской 3.научиться скольжению без доски | 1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской 2.Скольжение доской 3.Скольжение без доски | 1.Скольжение с доской(8\*3м) 2.Скольжение на скорость 3.Скольжение без доски(4\*13) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м) | 1.Многоскоки 2.Высокие выпрыгивания вверх |
| 2 | Скольжение на спине | 1.научиться правильно держать плавательную доску при плавании на спине. 2.Научиться отталкиваться от бортика. 3.Научить задерживать дыхание при скольжении на спине. | 1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3.Скольжение с доской на спине 4.Игра «найди игрушку» | 1.Скольжение на груди(8\*13м) без доски 2.Скольжение на спине (4\*13 м) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров) | 1.Лежание на воде в ванне 2.Дыхание под водой. |
| 2 | Скольжение на груди и на спине без поддержки | 1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить скольжению на спине без доски 3.Научить дыханию при скольжении на спине | 1. Скольжение на груди, спине 2.Игра «Паровоз» 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет» | 1.Скольжение: на груди8\*13 м, на спине 8\*13 2.Сед на дно на 5-6сек. (5 раз) | 1. 2. «Пузырь» на длительность задержки дыхания | 1.Надувание воздушных шаров |
| Кол-во часов | Тема урока | Основные задачи обучения, темы. | Основное содержание | Самостоятельная работа | Контроль | Домашнее задание |
| 2 | Работа ног кролем на груди | 1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на груди 3.Научить движению ног на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди 2.Игра «Большой фонтан» | 1.4\*13- работа ног кролем на груди медленно 2.4\*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе | 1.Проплывание на время 1\*18 метров | 1.Упражнение велосипед в быстром темпе |
| 2 | Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине | 1.Повторить скольжение на груди и на спине 2.Научить положению тела на спине 3. Научить движению ног на спине и руг на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди 2. Скольжение груди с работой ног на спине 3.Игра «Мельница» | 1. 4\*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе 2. 4\*13- работа ног кролем на спине 3. Работа левой-правой рукой на груди | 1.1\*13 метров – контроль работы ног на спине | 1.Прыжки на скакалке |
| 2 | Кроль на груди с дыханием | 1.Повторить работу ног на груди и на спине  2.Повторить работу рук кролем на груди 3.Научить дыханию | 1.Кроль на груди с малой доской 2.Кроль на спине- ноги 3.Дыхание на суше и в воде 4.Игра «кто вперед» | 1.Кроль на груди 6\*13метров 2.Ноги на спине 4\*13 метров | 1.Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской | 1.Многосоки 2.Скакалка |
| 2 | Кроль на груди в полной координации | 1.Повторить дыхание на груди 2.Научить плавать в полной координации 3.Совершенствовать дыхание | 1.Кроль на груди 2.Игра «кто вперед» 3.Игра «Фонтан» | 1.Кроль на груди 8\*13метров 2.Кроль на спине 8\*13метров | 1.Проплывание дистанции на время 1\*13 метров | 1.Велосипед |
| 2 | Кроль на груди с работой рук | 1.Повторить кроль на груди в полной координации 2.Научить работе рук 3. совершенствовать дыхание на спине | 1.Кроль на груди 2.Игра «Паровоз» 3.Эстафеты с элементами кроля на груди | 1.Кроль на груди  8\*13метров в разном темпе 2.Кроль на спине с малой доской 3.Скольжение на спине с заныриванием | 1.Кроль на спине с малой доской 1\*13 м. на время | 1.Дыхание на спине в ванне |
| 2 | Кроль на спине в полной координации | 1. совершенствовать дыхание на спине 2.Продолжить обучение работы рук на спине 3.Научить соединять работу рук, ног с дыханием | 1.Кроль на груди 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплава» 4.Игра «Караси и карпы» | 1.Кроль на груди 8\*13м. в разном темпе 2.Кроль на спине без доски 8\*13м. 3.Горка : 2\*13- кроль на груди 2\*13- кроль на спине 3\*13- кроль на груди 3\*13- кроль на спине | 1.1\*13 метров кроль на спине на время | 1.Скакалка за 1мин. 2.Отжимания |
| 2 | Повороты на груди и на спине | 1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2.Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спине | 1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрей повернись» 3. Игра «Тоннель» | 1. 8-13 метров- кроль на груди 2. 8-13 метров- кроль на спине 3. Проплыв 8 метровой дистанции с поворотом | 1. 1\*26 метров- на время с поворотом | 1. Прыжки через скакалку |
| 2 | Прыжки в воду | 1.Совершенствование поворотов на груди и на спине 2. Научить прыжкам в воду 3. Научить правильному спаду в воду | 1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик» 3. Игра «Спад» | 1. 8-13 метров- кроль на груди, спине 2. Разные прыжки | 1. Выполнить правильно спад в воду | 1. Прыжки с высокой стойки |
| 2 | Игры с прыжками в воду | 1.Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спаду головой в воду | 1. Игра «Спад» 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д» 3. Игра «Подлодка, ледорез» | 1. Проплыв малых и больших дистанций на скорость 2. Погружение на дальность | 1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 метров) | 1. Выпрыгивания в вверх из положения седа, руки над головой |
| 3 | Игры с мячом | 1.Совершенствовать плавания кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде | 1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло» | 1. Проплыв 10\*13 метров — на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разные прыжки | 1.1\*13 метров – на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва | 1. Прыжки 2. Многоскоки 3. Отжимания |
| 2 | Развлечения в воде | 1.Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры | 1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры | 1. Проплыв 10\*13 метров кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз) | 1. 1\*26 метров на груди, на спине на время 2. Старт на дальность | 1. Прыжки многоскоки, отжимания, «Поплавок» на задержку дыхания |
| 1 | Контроль по курсу | 1.Проконтралировать технику плавания на груди и на спине 2.Прыжки 3. Старты | 1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт | 1. 10-13 метров — кроль на груди 2. 10-13 метров – кроль на спине 3. Прыжки разные 4. Старт из воды, с бортика | 1. 1\*13 метров на груди 2. Старт из воды с проплывом любым способом 1\*13 на время |  |