**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 темпе2.Бег в разном темпе3.Прыжки вверх, в перед, в стороны4.Погружение с головой | 1.Прохождение по дну бассейна:а) шагом 4\*13 мб) бегом 4\*13 мв) «Пузырь» | 1.Кто больше выпустит пузырей под водой2.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 темпе2.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 бортика3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской | 1.Правельное постановление ног на бортик2.Толчок от бортика3.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 вверх2.Скакалка |
| 1 | Скольжение на спине и на груди без поддержки | 1.Повторить упражнения на задержку дыхания2.Повторить скольжение с доской3.научиться скольжению без доски | 1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской2.Скольжение доской3.Скольжение без доски | 1.Скольжение с доской(8\*3м)2.Скольжение на скорость3.Скольжение без доски(4\*13) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м) | 1.Многоскоки2.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 парах2. «Паровоз»3.Скольжение с доской на спине4.Игра «найди игрушку» | 1.Скольжение на груди(8\*13м) без доски2.Скольжение на спине (4\*13 м) | 1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров) | 1.Лежание на воде в ванне2.Дыхание под водой. |
| 2 | Скольжение на груди и на спине без поддержки | 1.Повторить скольжение на груди и на спине2.Научить скольжению на спине без доски3.Научить дыханию при скольжении на спине | 1. Скольжение на груди, спине2.Игра «Паровоз»3.Задержка дыхания на длительность4. Игра «Кто вперед меня найдет» | 1.Скольжение: на груди8\*13 м, на спине 8\*132.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 спине2.Научить положению тела на груди3.Научить движению ног на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди2.Игра «Большой фонтан» | 1.4\*13- работа ног кролем на груди медленно2.4\*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 спине2.Научить положению тела на спине3. Научить движению ног на спине и руг на груди | 1.Скольжение груди с работой ног на груди2. Скольжение груди с работой ног на спине3.Игра «Мельница» | 1. 4\*13- работа ног кролем на груди в быстром темпе2. 4\*13- работа ног кролем на спине3. 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 груди3.Научить дыханию | 1.Кроль на груди с малой доской2.Кроль на спине- ноги3.Дыхание на суше и в воде4.Игра «кто вперед» | 1.Кроль на груди 6\*13метров2.Ноги на спине 4\*13 метров | 1.Эстафетыа) Бегомб) Кролем с доской | 1.Многосоки2.Скакалка |
| 2 | Кроль на груди в полной координации | 1.Повторить дыхание на груди2.Научить плавать в полной координации3.Совершенствовать дыхание | 1.Кроль на груди2.Игра «кто вперед»3.Игра «Фонтан» | 1.Кроль на груди 8\*13метров2.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 координации2.Научить работе рук3. совершенствовать дыхание на спине | 1.Кроль на груди2.Игра «Паровоз»3.Эстафеты с элементами кроля на груди | 1.Кроль на груди 8\*13метров в разном темпе2.Кроль на спине с малой доской3.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 спине2.Продолжить обучение работы рук на спине3.Научить соединять работу рук, ног с дыханием | 1.Кроль на груди2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской3.Игра «Переплава»4.Игра «Караси и карпы» | 1.Кроль на груди 8\*13м. в разном темпе2.Кроль на спине без доски 8\*13м.3.Горка :2\*13- кроль на груди2\*13- кроль на спине3\*13- кроль на груди3\*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, спине2.Научить повороту на груди3. Научить повороту на спине | 1. Кроль на груди и на спине2. Игра «Быстрей повернись»3. Игра «Тоннель» | 1. 8-13 метров- кроль на груди2. 8-13 метров- кроль на спине3. 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 спине2. Научить прыжкам в воду3. Научить правильному спаду в воду | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик»3. Игра «Спад» | 1. 8-13 метров- кроль на груди, спине2. Разные прыжки | 1. Выполнить правильно спад в воду | 1. Прыжки с высокой стойки |
| 2 | Игры с прыжками в воду | 1.Повтор легких прыжков2. Научить более сложным прыжкам3. 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 скорость2. 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, спине2. Совершенствовать прыжки в воду3. Научить играть на воде | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки3. 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 доски2. Разные прыжки | 1.1\*13 метров – на время кролем на груди2. Старт на дальность проплыва | 1. Прыжки2. Многоскоки3. 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, спине2. Разные прыжки3. Игры | 1. Проплыв 10\*13 метров кролем на груди, спине2. Разные прыжки3. Старты (10 раз) | 1. 1\*26 метров на груди, на спине на время2. Старт на дальность | 1. Прыжки многоскоки, отжимания, «Поплавок» на задержку дыхания |
| 1 | Контроль по курсу | 1.Проконтралировать технику плавания на груди и на спине2.Прыжки3. Старты | 1. Кроль на груди и на спине2. Прыжки в воду3. Старт | 1. 10-13 метров — кроль на груди2. 10-13 метров – кроль на спине3. Прыжки разные4. Старт из воды, с бортика | 1. 1\*13 метров на груди2. Старт из воды с проплывом любым способом 1\*13 на время |  |