

**Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя школа
№ 58»**

**ПРИМЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ») ДЛЯ 1 КЛАССОВ**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 9 месяцев.

Калининград

2023 год

Содержание

Пояснительная записка

Содержание учебного предмета 1 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 1 класса (7-8 лет). Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Актуальность программы: плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Цель данного модуля:

1. укрепление здоровья учащихся данного возраста;
2. научить плаванию, как неотъемлемому навыку для будущей жизнедеятельности;
3. формирование основ здорового образа жизни у учащихся данного возраста;

4. привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья.

Предметом обучения плаванию в начальной школе является: обучение двигательным действиям средствами физической культуры.

Задачи программы:

1. Обучить учащихся данного возраста основам плавания и базовым двигательным действиям на суше и в воде.
2. Совершенствовать ранее приобретенные двигательные действия средствами физической культуры.
3. Развивать двигательные способности учащихся данной возрастной группы с учетом сенситивных периодов их развития.
4. Сформировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры.
5. Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Особенности организации образовательного процесса

Отличительными особенностями данной программы являются ее практико-ориентированность и разносторонность. Данная программа ориентирует ребёнка на применение полученных навыков в повседневной жизнедеятельности с возможностью получения максимального оздоровительного эффекта. **Особенностью** программы является индивидуальный подход к обучению детей плаванию в условиях МАОУ СОШ № 58, где образовательный процесс сочетает в себе как групповую работу так и индивидуальную.

Адресат программы – учащиеся 1 классов (7-8 лет).

Формы обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий – 1 раз в недели по 2 академических часа. Всего курс рассчитан на недели (18 академических часа).

Для быстрого и качественного решения задач по освоению обучающимся навыков плавания используются следующие методы обучения двигательным действиям:

Общепедагогические методы обучения и воспитания:

1. Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды и указания).
2. Методы обеспечения наглядности (показ упражнения; демонстрация движений преподавателем сочетаться с методами использования слова; демонстрация видеофильмов, кинограмм, рисунков, схем и т.п.).
3. Метод направленного прочувствования двигательных действий (выполнение упражнений в замедленном темпе и т.п.).
4. Игровой метод.

Методы обучения двигательным действиям:

5. Метод целостно-конструктивного упражнения (метод целостного упражнения)
6. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Планируемые **личностные результаты** для учеников первого класса.

- Укрепление самоуверенности, развитие терпения и настойчивости
- Развитие организованности, с этим же умение решать возникшие различные проблемы, находя эффективные способы преодоления трудностей.
- Проявление уважительного отношении к сверстникам, проявление положительных качеств личности.
- Развитие понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Планируемые **метапредметные результаты** освоения предмета «Плавание» в первом классе будут являться следующие умения:

- Находить ошибки при выполнении учебных заданий отбирать способы их исправления
- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания
- Формирование позитивного отношения к занятиям плаванием и здоровому образу жизни
- Формирование навыков самоорганизации и саморегуляции
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Планируемые **предметные результаты** освоения предмета «Плавание» в первом классе будут являться следующие умения:

- Формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне,
- Формирование личной гигиены при занятиях плаванием;
- Выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- Освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- Разучивание технических действий стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине
- Умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- Умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне.

Первые внешние признаки утомления.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием.

Подбор упражнений, включающих общеразвивающие упражнения на суше;

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, ныряние и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок.

Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду. Обучение плаванию на спине с плавательной доской попеременной работой ног.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; движений руками; движений руками и дыхания; (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (кроль на груди и кроль на спине). Упражнения и игры.

Плавание учебных дистанций произвольным способом.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре модуль «Плавание» выпускники первого класса должны:

Знать

- Режим дня и правила личной гигиены
- Правила безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне
- Свойства воды
- Простейшие игры и развлечения на воде
- Простейшие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для освоения способов плавания.

Уметь

- Свободно передвигаться по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками
- Выполнять горизонтальное положение в воде с опорой на плавательную доску или на борт.
- Свободно лежать на воде в положении «Звездочка», «Поплавок».
- Осуществлять правильное дыхание в плавании.
- Передвигаться на спине с помощью попеременными ударами ногами
- Передвигаться на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду
- Выполнять гребковые движение с дыханием на спине
- Выполнять согласованную попеременную работу ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой

**III. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.**

1 класс

№ п/ п	тема	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Личная Гигиена.	1
2	Обучение свободному передвижению по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками. Обучение правильному выдоху в воду.	1
3	Освоение горизонтального положения в воде с опорой на борт и плавательную доску, безопорного положения: «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелочка».	1
4	Обучение свободному передвижению по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками. Обучение правильному выдоху в воду.	1
5	Освоение горизонтального положения в воде с опорой на борт и плавательную доску. Совершенствование безопорного положения: «Звёздочка», «Поплавок», «Стрелочка».	1
	Совершенствование безопорного положения на спине. Обучение Элементу «скольжение» на груди и на спине.	1
6	Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду.	1
7	Обучение плаванию на спине с плавательной доской попеременной работой ног.	1
8	Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду.	1
9	Обучение элементам плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
10.	Обучение плаванию в положении на груди с плавательной доской в руках при помощи попеременной работы ног с выдохом в воду	1
11	Обучение плаванию на спине с плавательной доской попеременной работой ног.	1
12	Обучение элементам плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
13	Подвижные игры в воде.	1
14	Обучение плаванию на спине с плавательной доской	1

	попеременной работой ног.	
15	Обучение элементам плавания и совершенствование правильного выдоха в воду при плавании с различным положением тела (упражнения)	1
16	Обучение согласованию попеременной работы ног, вдоха в сторону и гребка одной рукой (упражнения)	1
17	Освоение гребковых движений и дыхания на спине (упражнение)	1
18	Подвижные игры	1
		Всего: 18 часов.