

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 175»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО нач. классов
Богачева О.В. Богачева
Протокол № 1 от «29» авг. 2018 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебной
работе МБОУ «СОШ № 175»
Бокова Г.А. Бокова
«30» авг. 2018 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «СОШ № 175»
Небесная В.И. Небесная
Приказ № 30 от «30» авг. 2018 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год

Инструктора по физической культуре
Саловаровой Натальи Алексеевны

для **5 классов и ГПД**

« ПЛАВАНИЕ » (оздоровительного направления)

На основании Федерального базисного учебного плана

Количество часов в год: 33ч в каждой ГПД, 34ч. в 5х классах

Общее количество часов: 165 ч в каждой ГПД, 102ч. в 5 классах

Количество занятий в неделю: в ГПД -1 раз в неделю (смешанные группы),
в 5х классах – 2 раза в неделю (1 раз девочки, 1 раз мальчики).

1. Планируемые результаты оздоровительного плавания:

Личностные УУД. Программа оздоровительного плавания в ГПД создает хорошие условия для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах жизни.

Занятия оздоровительным плаванием способствуют формированию здорового образа жизни обучающихся, приучают их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепляют здоровье и влияют на гармоничное развитие личности ребенка.

Метапредметные УУД: (познавательные, коммуникативные, регулятивные)

Вырабатывают у учащихся положительный интерес к плаванию, дети овладевают жизненно необходимыми навыками плавания, которые пригодятся им в дальнейшей жизни, знакомятся со свойствами воды. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности ССС (сердечно-сосудистой системы), укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких, положительно влияет на состояние ЦНС (центральной нервной системы) детского организма. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Программа помогает воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, ответственности, дети принимают активное участие в жизни класса и школы.

Через оздоровительную программу по плаванию укрепляем здоровье учащихся, повышаем иммунитет у часто болеющих детей, и поддерживаем на оптимальном уровне умственную и физическую работоспособность. Дети проявляют творчество через игровую деятельность. Подобное творчество воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их. Прививаем необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.

Развиваем и совершенствуем физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу.

Предметные УУД:

В рамках реализации программы оздоровительного плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Веселый дельфин”

- “Веселые старты”
- соревнования по прикладному плаванию;
- скоростное плавание в конце каждой четверти в 5 классах.

В каждой четверти и в конце года, результатом игровой деятельности детей, являются соревнования среди ГПД по водному поло, водному баскетболу.

Занятия оздоровительным плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Занятия оздоровительным плаванием начинаются с первого класса в смешанных группах ГПД и продолжаются занятия до 5 класса включительно. Используя игровой метод помогаем детям быстрее овладеть техникой плавания, повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние

2. Содержание курса оздоровительного плавания.

Основная форма организации занятий оздоровительным плаванием – ИГРА, с учетом специфических условий, с использованием игровых методов в работе, как основного средства. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе, время отведенного для занятий, количества посещения бассейна 2 раза в неделю (1- раз мальчики, 1- раз девочки каждого класса) для 5х классов, а ГПД- 1 занятие в неделю смешанные группы, (не более 18 человек).

К предстоящим занятиям необходимо подготовить учеников. Провести инструктажи первичный и вводный по соблюдению правил ТБ. Необходимо требовать от детей соблюдения правил техники безопасности на каждом занятии на воде и на суше.

Игры и использование их в каждом занятии помогут детям (не умеющим плавать), быстрее освоиться в воде, будут способствовать изучению плавательных движений, а плавающим детям – совершенствовать свое мастерство в технике, проявляя ловкость, смелость, скорость. Правильно подобранные игры помогают закрепить умения и навыки техники плавания

3. Тематическое планирование

Наименование разделов и тем	Количество часов						Форма контроля
	1 гр.	2 гр.	3 гр.	4гр.	5 гр.	5кл.	
Теория - личная и общая гигиена , знания , умения , навыки.	2	2	2	2	3	3	Беседа, диалоги
Требование соблюдения правил безопасности занятий в бассейне, душе, раздевалках.	1	1	1	1	1	1	Инструктаж по ТБ с записью в журнале.
Подготовительные упражнения для знакомства детей с водой, упрощенные игры в воде	12	12	7	7	4	-	Занятия в форме игры
Транспортировка плавущего предмета, доставание предмета с глубины	5	5	7	7	6	6	Прикладное плавание
Игры способствующие изучению плавательных движений, плавание боком	3	3	4	4	5	5	Занятия, игра
Игры способствующие совершенствованию в технике плавания, ныряние, скольжение	6	6	8	8	6	9	Занятия, игра, эстафеты
Проверка умений и навыков	4	4	4	4	8	10	Соревнования внутри ГПД
Итого:	33	33	33	33	33	34	

Разнообразие игр и игровых вариантов упражнений, позволяет ребятам сохранить интерес к занятиям оздоровительного плавания.

Игра формирует у детей умение и навыки плавания , умение использовать и применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях, повышает уровень физической подготовленности и поддерживает эмоциональный настрой на протяжении всего занятия оздоровительного плавания.

Методика оздоровительного плавания базируется на общих педагогических принципах:

сознательности и активности;

наглядности;

доступности и индивидуальности;

систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание занятий плаванием для учащихся ГПД и 5-х классов.

В начальной школе в ГПД на занятиях по оздоровительному плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладением навыка плавания.

Игры, способствующие ознакомлению детей с водной средой:

- «Лодочка» - ходьба по дну, выполняя гребки руками;
- «Хоровод» - ходьба по кругу с последующим погружением под воду на счет;
- «Мяч по кругу» - перебрасывание мяча по кругу;
- «Море волнуется» - разбежаться по сигналу в разные стороны, по сигналу построиться в колонну;
- «Салки» - догнать и осалить игрока, тогда он становится водящим;
- «Караси и щуки» - играют две команды, щука догоняет карасей;
- «Насос» - дети становятся парами, попеременно приседают с головой в воду и делают выдох в воду;
- «Пятнашки с поплавками» - спастись можно, только делая выдох в воду;
- «Цапля и лягушки» - догоняем друг друга, команды меняются местами;
- «Пузырьки» - дети выполняют выдох в воду, победит тот кто встал последним, выполняя длинный выдох в воду;
- «Поезд в тоннель» - двое детей строят тоннель, остальные положили руки друг другу на плечи, проходят через него (игроков стоящих в начале меняем после каждого прохода);
- «Мина» - играют две команды, мяч в центре- мина, команды взявшись за руки пытаются заставить игроков другой команды коснуться мяча;
- «Охотники и утки» - охотники легким мячом выбивают уток;
- «Перетягивание в парах» - участники перетягивают игроков на свою сторону
- .
- .

Игры, способствующие совершенствованию в технике плавания:

- «Стрелы» - дети выполняют присед в воде и по сигналу скользят вперед;
- «Торпеды» - дети плывут ногами вперед и стараются коснуться друг друга;
- «Фонтан» - образуя круг из положения лежа, ногами в центр, дети бьют по воде ногами;
- «Винт» - из положения лежа в скольжении, игрок должен повернуться сначала на бок, на спину и сделать полный оборот;

«**Гонка с досками**» - держась за доску, руки вытянуты вперед, проплыть 1-2 бассейна, побеждает тот кто первым приплывет;

«**Кто самый быстрый**» - руки прижаты вдоль туловища, интенсивно работаем ногами до фишки и плывем обратно на спине;

«**Гонка мячей**» - кто быстрее преодолеет дистанцию, ведя мяч перед собой.

«**Сокровища пиратов**» - поднять со дна сокровища, кто больше наберет;

«**Дельфин мой друг**» - доплыть до места, нырнуть ко дну и найти дельфина ,определенного цвета.

Эстафеты – один из видов игровой деятельности , активно используются во время занятий по оздоровительному плаванию:

- передача мяча;

- бег с мячами на неглубокой воде;

- утки-нырки;

- встречные эстафеты: (передавая мяч, передовая доску, и т.д.)

- эстафеты (найди сокровища ,кто больше, по цвету, составь слова и т

- эстафеты 4x25м. для детей 5 классов.

.

Командные игры - волейбол в воде, баскетбол на воде, водное поло.

Волейбол в воде - ударами мяча или двумя руками передать мяч на сторону другой команды, при этом дети должны плавать в воде;

Баскетбол - забросить как можно больше мячей в корзину соперника.(корзина может быть надувшая шине или большой круг);

Водное поло - игра 2х команд, кто больше забьет мячей в ворота соперника, разыгрывается мяч с середины бассейна, кто первый доплывает, тот начинает атаку

.

Спортивные праздники проводятся один раз в конце четверти для ГПД и 5 классов: «Веселый дельфин», «Золотая рыбка», «Скоростной дельфин» «Моя любимая мама» (с участием родителей).

Для 5х классов вводится в каждое занятие скоростное плавание отрезков для совершенствования техники плавания: (2-8 раз по кругу бассейна, 10-12 раз вперед-назад, 4-6 раз по 25 м.). Это помогает в подготовке и сдаче норм ГТО

4.Календарное планирование.

1, 2 - ГПД (1-е классы)

№	Темы уроков	Кол. Час.
1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с бассейном. Построение .Игры. Свободное плавание.	1
2	Разминка. Знакомство со свойствами воды. Подвижная игра «Пузырьки», «Насос», «Лодочка». Игры с мячом.	3
3	Разминка. Бег по воде. Прыжки в воде стоя на дне. Упр. «Звездочка» «Хоровод.», «Поезд в тоннель» Свободное плавание.	4
4	Разминка в воде. Игры знакомство с водой «Пятнашки с поплавком», «Мина», «Перетягивание каната» и др	5
5	Разминка. Игра «Море волнуется». Ходьба и бег по воде разными способами.	1
6	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки», «Пузырьки», «Гонка мячей», «Охотники и утки»	3
7	. Игры в воде способствующие изучению плавательных движений: «Цапля и лягушки» , «Гонка с досками», « Караси и щука»,	4
8	Доставание предметов с глубины. «Море волнуется» , « Сокровища пиратов», «Поймай дельфинов». др.	3
9	Элементы прикладного плавания. Обучение отталкивания от бортика, выполнять поперек бассейна.(лицом вперед, на боку) Игры в воде: «Стрелы», «Винт», «Мина»	3
10	Прыжки с бортика в воду. Игры способствующие совершенствованию в технике : «Дельфин мой друг», «Найди и составь слово из букв»	3
11	Проверка навыков плавания, умения играть в команде. Соревнования внутри группы.	3

33ч.

3-4 ГПД (2-е классы)

№	Темы уроков	Кол. Час.	Дата занятия
1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с бассейном. Построение. Игры. Свободное плавание.	1	
2	Разминка. Знакомство со свойствами воды. Подвижная игра «Пузырьки», «Насос», «Лодочка» .Игры с мячом.	2	
3	Разминка. Бег по воде. Прыжки в воде стоя на дне. Упр. «Звездочка» «Хоровод.», «Поезд в тоннель» Свободное плавание.	4	
4	Разминка в воде. Игры знакомство с водой «Пятнашки с поплавком», «Мина», «Перетягивание каната» и др .	3	
5	Разминка. Игра «Море волнуется». Ходьба и бег по воде разными способами.	1	
6	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки», «Пузырьки», «Гонка мячей», «Охотники и утки»	2	
7	. Игры в воде способствующие изучению плавательных движений: «Цапля и лягушки» , «Гонка с досками», « Караси и щука»,	4	
8	Доставание предметов с глубины. «Море волнуется» , « Сокровища пиратов», «Поймай дельфинов». др. Игры по желанию.	3	
9	Элементы прикладного плавания. Обучение отталкивания от бортика, выполнять поперек бассейна.(лицом вперед, на боку) Игры в воде: «Стрелы», «Винт», «Мина»	3	
10	Прыжки с бортика в воду. Игры способствующие совершенствованию в технике : «Дельфин мой друг», «Найди и составь слово из букв»	4	
11	Проверка навыков плавания, умения играть в команде .Соревнования внутри группы.	6	

33ч.

5 ГПД - (3-и классы)

№	Темы уроков	Кол. Час.	Дата занятия
1	Инструктаж по ТБ. Знакомство с бассейном. Построение .Игры. Свободное плавание.	1	
2	Разминка. Знакомство со свойствами воды. Подвижная игра «Пузырьки», «Насос», «Лодочка» .Игры с мячом.	2	
3	Разминка. Бег по воде. Прыжки в воде стоя на дне. Упр. «Звездочка» «Хоровод.» , «Поезд в тоннель» Свободное плавание.	2	
4	Разминка в воде. Игры знакомство с водой «Пятнашки с поплавком», «Мина», «Перетягивание каната» и др .	2	
5	Разминка. Игра «Море волнуется». Ходьба и бег по воде разными способами.	3	
6	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. «Караси и щуки», «Пузырьки», «Гонка мячей», «Охотники и утки»	3	
7	. Игры в воде способствующие изучению плавательных движений: «Цапля и лягушки» , «Гонка с досками», « Караси и щука»,	4	
8	Доставание предметов с глубины. «Море волнуется», « Сокровища пиратов», «Поймай дельфинов». др.	3	
9	Элементы прикладного плавания. Обучение отталкивания от бортика, выполнять поперек бассейна.(лицом вперед, на боку) Игры в воде: «Стрелы» ,«Винт», «Мина»	3	
10	Прыжки с бортика в воду. Игры способствующие совершенствованию в технике : «Дельфин мой друг», «Найди и составь слово из букв».	2	
11	Проверка навыков плавания, умения играть в команде .Соревнования внутри группы. Эстафеты на воде.	8	

33ч.

5 КЛАССЫ

№	Темы уроков	Кол. Час.	Дата занятия
1	Инструктаж по ТБ. Построение. Игры по желанию. Свободное плавание.	1	
2	Разминка Согласование движений рук при плавании кролем на груди. Плавание отрезков 12.5 м. х 4 раза .Игры на скольжение.	3	
3	Плавание кролем с доской при помощи ног-5 мин. Плавание отрезков с разной интенсивностью. Игра «Торпеды».	4	
4	Плавание кролем на спине, с доской. Игра «Мина», «Перетягивание каната» и др. Водный баскетбол.	3	
5	Плавание серии отрезков на спине в быстром темпе, 12.5 м . х 6-8 раз. Игра водное поло 2х10 мин.	4	
6	Эстафетное плавание:	3	
7	. Игры в воде способствующие совершенствованию плавательных движений: «Сокровища пиратов» , «Гонка с досками», « Караси и щука»	4	
8	Доставание предметов с глубины.(по количеству, по цвету) «Любимый дельфин» , « Сокровища пиратов», «Собери слово». др.	3	
9	Элементы прикладного плавания. Обучение отталкивания от бортика, выполнять поперек бассейна.(лицом вперед, на боку) Игры в воде: «Стрелы», «Винт», «Мина»	3	
10	Прыжки с бортика в воду. Игры способствующие совершенствованию в технике : «Дельфин», «Найди и составь слово из букв», «Кто быстрее»	3	
11	Проверка навыков плавания, умения играть в команде .Соревнования внутри группы.	3	

34ч.

