***Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Лицей №1 им. А.П. Гужвина г. Камызяк»*** ***»***

«Согласовано» «Утверждено»  
 Заместитель руководителя по УВР Руководитель МБОУ  
 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Лицей №1 им. А.П. Гужвина г. Камызяк»   
 «\_\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
 Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.

***Рабочая программа  
 на 2015-16 учебный год  
 по физической культуре  
 для учащихся 1-4 классов*** *Составила учитель физической культуры Маркова Татьяна Павловна  
 Высшая квалификационная категория* Данная рабочая программа составлена на основе программы «Физическая культура» 1-4 классы. Автор: доктор пед. наук В.И. Лях. – 3-е изд.- М.: «Просвещение»2013г. Программа соответствует ФГОС НОО и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» ( М.: «Просвещение»).

**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Физическая культура» 1-4 классыВ.И. Лях «Просвещение», 2013 год по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью**  программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, в лазании, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «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;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ФГОС предусматривает использование учебников «Физическая культура», которые позволят учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

**А .** Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

**Б**. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.  
 В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

**3. Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч. (по 3ч. в неделю). Из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час учебного предмета «Физическая культура был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889

**4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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 результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».  
**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность сем**ьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**6. Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС(Приказ Минобрнауки РФ от 6.10.09г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися 1-4 классов личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

* формирование гражданственности и чувства патриотизма за свою Родину, историю и свой народ ;
* формирование толерантного отношения к культуре, традициям и быту других народов;  
  • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  
  • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  
  • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* воспитание самостоятельности и чувства ответственности за свои поступки на основе морально-нравственных норм.  
  • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

•формирование представлений о значении физической культуры в жизни людей и планирование занятий физическими упражнениями

режим дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам.

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**7.Содержание начального общего образования по учебному предмету  
Работа с учебниками по «Физической культуре»**

Большая часть учебного времени отводится практическим занятиям по физической культуре. Это правильно: на уроках физической культуры ребёнок должен двигаться, а не сидеть за партой и читать учебник. Поэтому автор не стал загружать страницы учебника большим объёмом текста, сложными знаниями. Авторский замысел предполагает самостоятельное решение учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Автор хотел, чтобы ребёнку было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

Задача взрослых – сделать так, чтобы урок физической культуры стал интересным и помог открыть ребёнку удивительный и прекрасный мир движения, который стал бы неотъемлемой частью его жизни.

Учебник «Физическая культура» состоят из одной книги в которой 2 части . Часть 1 – «Что надо знать » (22 темы и приложение) – посвящена не просто знакомству ученика с образовательной областью «Физическая культура», но и подводит его к выводу, что двигательная деятельность занимает очень важное место в жизни человека. С помощью рисунков и вопросов к ним ученик, рассуждая, самостоятельно находит ответы на вопросы: «Зачем нужно двигаться?» , «Зачем нужен режим дня?» , «Как выполнять зарядку и физкультминутки?», « Твой организм», .

часть 2 – «Что надо уметь » (9 тем и приложение) – посвящена знакомству учеников с основными физическими качествами человека и основными видами движений. В рамках проблемного обучения ученикам предлагается чёткий план работы, алгоритм, с помощью которого он сможет самостоятельно познакомиться с физическими качествами человека и с видами движений, ответить на вопросы, зачем они необходимы человеку и как их развить. Во второй части учебника также предлагается занимательный материал, помеченный заголовком. «Советуем прочитать».

кроме данного учебника в котором некоторые разделы (« Каким должен быть защитник родины», знакомство с ГТО и ДОСААФ, какую роль они сыграли в истории государства) не нашли своего подробного рассмотрения рекомендуется использовать дополнительную литературу.  
 Знакомясь с видами спорта и спортивными играми, дети узнают, в чём их отличие.  
Авторский замысел предполагает самостоятельный выбор учителя в работе с учебником: порядок изучения тем, объём изучаемого материала, способ его подачи. Главное, чтобы ученику было интересно, чтобы он смог закрепить знания, полученные на уроках физической культуры. Поэтому вопросы и проблемные ситуации должны стать предметом обсуждения, совместного действия с родителями в семье (прогулки, походы, игры).

**Таблица тематического распределения часов по разделам программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |  |  |  |  |  |
|  |  | Примерная программа | Рабочая программа |
| классы |  |  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | **270** | **312** | **76** | **78** | **78** | **78** |
| 1 | Знания о физической культуре |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности |  | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование: |  | 288 | 72 | 72 | 72 | 72 |
| 4 | -гимнастика с основами акробатики |  | 93 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 5 | -легкая атлетика |  | 110 | 20 | 16 | 16 | 16 |
| 6 | -кроссовая подготовка |  | 32 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Игры с эл. футбола |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | -подвижные ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР и народные игрЫ |  | 53 | 16 | 18 | 18 | 18 |
|  | * общеразвивающие упражнения |  | в содержании соответствующих разделов программы |  |  |  |  |
|  | **Вариативная часть** | **135** | **93** | **21** | **24** | **24** | **24** |
|  | Подвижные игры с эл. баскетбола |  | 42 | 18 |  |  |  |
|  | Подвижные игры м эл. волейбола |  | 36 |
|  | Туризм (элементы туризма) |  | 15 | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | ПЛАВАНИЕ |  |  |  | 20 | 20 | 20 |
|  | **ИТОГО:** | **405** | **405** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Сетка распределения модулей по четвертям 2-4 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-четверть** | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре **2** часа  Способы физкультурной деятельности **2** часа  Лёгкая атлетика **12**часов | | | | Кроссовая подготовка 4часа  Футбол4 часа | Народные игры **3** часа |
| **2-четверть** | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре**. 1**час. | | Гимнастика **20**часов | | | |
| **3- четверть** | | | | | |
| Гимнастика **10** часов | Плавание **20** часов | | | | |
| **4- четверть** | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности **1** час | Лёгкая атлетика **4**часа | | Основы туризм  **4часа** | Подвижные игры 1**5** часа | |

**Сетка распределения модулей по четвертям 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-четверть** | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре **2** час  Способы физкультурной деятельности **1** час  Лёгкая атлетика **14**часов | | | | Кроссовая подготовка  **2** часов футбол **4**часа | Народные игры **4** часов |
| **2-четверть** | | | | | |
| Гимнастика **21**час | | | | | |
| **3- четверть** | | | | | |
| Основы знаний о физической культуре  **1** час Способы физкультурной деятельности **1** час | | Баскетбол **9**часов | Волейбол  **9**часов | Гимнастика **7**часов | |
| **4- четверть** | | | | | |
| Способы физкультурной деятельности **1** час | Гимнастика **2**часа | Лёгкая атлетика **6**часов | Основы туризм  **3 часа** | Подвижные игры **12**часа | |

**Содержание курса**

**1 класс (99 часов)**

**Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности 6 часов**.  
Ученики узнают и получат представления о том, что такое координация, темп, ритм, дистанция, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое физическая культура , личная гигиена; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека, скелета; узнают как возникла физическая культура и . Получат первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, ног и рук.

**Физическое совершенствование 72 часов**

***Гимнастика с основами акробатики 30 часов***

***Организующие команды и приемы****. ученики научатся*  строятся в шеренгу и колонну; выполнять основные стойки по команде «Смирно!»; выполнять команды «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!» « По порядку рассчитайсь», «На первый – второй рассчитайсь; построится в круг, колонну и шеренгу; выполнять повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкаться и смыкаться приставными шагами в шеренге;  
выполнять разминку на координацию;  
**Освоение общеразвивающих упражнений, воспитание координации, гибкости и силы.** Научатся выполнять ОРУ с о скакалкой, обручем, флажками. гимнастической палкой. упражнения на воспитание гибкости и силы.

***Акробатические упражнения****:*  научатся выполнять упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади, стоя на коленях на коне, бревне.); висы стоя и лёжа( к гимнастической стенке, на перекладине, подтягивание из виса лёжа ); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд, в сторону; стойка на лопатках; «Мост».

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:*  научатся передвегаться по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками, ползание и переползание по-пластунски.  
**Опорные прыжки** : вскок на сложенные мыты, на переднюю часть голени; соскок . **Лазанье по канату**; перелезание поочередно перемах правой и левой ногой через гимнастического коня, переползания;   
**Танцевальные упражнения** (шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону(стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью); подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.   
**Равновесие:** на гимнастической скамейке стойка на носках, на одной, ходьба, перешагивание через мячи, повороты на 90-180\*

***Легкая атлетика (20 часов)  
Овладение знаниями****: Понятия; короткая, длинная дистанция. Бег на скорость, на выносливость; метание в цель вертикальную, горизонтальную, на дальность; прыжки в длину и высоту; название легкоатлетических снарядов.*

***Ходьба:*** обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, коротким, средним и длинным шагом; с различным положением рук ***;*** под счёт учителя и коллективный ; преодоление препятствий.

***Бег****:*  Бег равномерный (медленный),с высоким подниманием бедра, челночный бег, встречная эстафета. высокий и низкий старт, бег на скорость до 30м; прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; игры развивающие скоростные и координационные качества.

***Прыжки****:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, с разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; прыжковые эстафеты; прыжки через предметы , скакалку; игры развивающие координационные. скоростно-силовые качества.

***Броски****:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, с низу.

***Метание:*** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цели с 4-5м., в стену на дальность отскока.

***Кроссовая подготовка (2 часа)***

**Бег** по слабопересеченной местности до 1 км; равномерный медленный бег до 5 -6 мин; кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) игры развивающие выносливость.  
 ***Мини- футбол (4 часа*)**

*Спортивная игра мини-футбол:* по мячу ногой; остановка мяча ногой; отбор мяча; тактические действия в защите и нападении

***Подвижные игры 16 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Бомбардиры» , « Утки и охотники».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры «Точная передача». « Дай мяч», «Попади в ворота»  
На материале «Народные игры России»: « «Капуста», «Горелки», «Лапта», «Вьюнок».

***Баскетбол  10 часов****:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

***Волейбол  8 часов:*** передача над собой, ловля сверху; приём снизу; передача снизу ; передача через сетку ; подача снизу; подача сверху .  
**Туризм 3 часа.** стороны света ; полоса препятствий, ориентирование на местности.

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**2 класс  (102 часа)**

**Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности 6 часов**.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование  72**

***Гимнастика с основами акробатики 30 часов***

*Организующие команды и приемы. ученики научатся*  выполнять повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».  
*Освоение общеразвивающих упражнений*, воспитание координации, гибкости и силы**.** Научатся выполнять ОРУ со скакалкой, обручем, флажками. гимнастической палкой. упражнения на воспитание гибкости и силы.  
*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках перекат в упор присев. Мостик   
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазать по канату, гимнастической стенке , Опорный прыжок на горку матов.

***Легкая атлетика16 часов***  
*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  
*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  
*Метание*малого мяча на дальность из-за головы. Метания в цель с 5-6 метров.  
 Прыжки с места , с разбега в длину.  
встречная эстафетк.  
*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол   8 часов***  
1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.  
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.  
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)  
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                        б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
                                                          в) тактические действия в защите и нападении  
                                                          г) отбор мяча.  
5. Бег по  пересеченной местности.  
6. Равномерный бег до 6 мин.  
7. Кросс до 1 км.  
8.Бег с преодолением препятствий.  
9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры. (18 часов)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*   
«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*  
*Футбол*: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Эстафеты.  
*Баскетбол*: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Эстафеты  
*Волейбол*: «Волна», «Неудобный бросок». Эстафеты

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Плавание :**

*Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца*. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.  
 *Технические приём.* Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

**3 класс 102 часа**  
**Знания о физической культуре (3 часа)**  
Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности (3 часа)**  
Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время кроссовой подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование 72 часа**

***Гимнастика с основами акробатики (30 часов)****Организующие команды и приемы*: строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться из колонны в 2-3 колонны в 2-3 шеренги.  
*Освоение общеразвивающих упражнений: с прыгалками , обручем , гимнастической палкой, на матах.*  
*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; Стойка на лопатках, прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения;  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Лазать по гимнастической стенке , Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги вместе наскок на переднюю часть голени..

***Легкая атлетика (16 часов).***  
*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  
*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.  
*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.  
*Метание*малого мяча на дальность из-за головы. Метания в цель с 5-6 метров.  
*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол    8 часов***  
1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.  
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.  
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)  
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
                                                        в) тактические действия в защите и нападении  
                                                         г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.  
6. Равномерный бег до 6 мин.  
7. Кросс до 1 км.  
8.Бег с преодолением препятствий.  
9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры (18 часов***)  
*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»,  
«Метатели».  
*На материале спортивных игр:*  
*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».  
*Баскетбол:*  «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  
*Волейбол:* «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».  
*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Плавание (20 часов).***Общеразвивающие упражнения перед входом в воду.   
Специальные общеразвивающие упражнения в воде.* Закрывать и открывать глаза в воде. Выполнять игровые упражнения « Поплавок», «Медуза», « Звёздочка».  
 *Технические приёмы*: скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди отталкиваться, *от* бортика проплывать дистанцию 25 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.*Игры*: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

**4 класс (102 часа).**

**Знания о физической культуре (3 часа).**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности ( 3 часа).**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование (72 часа).**

***Гимнастика с основами акробатики (30 часов).***  
*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.  
*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

***Легкая атлетика (16 часов)***

*Прыжки*в высоту с разбега способом «Перешагивание».  
*Низкий старт.*  
*Стартовое ускорение.*  
*Финиширование.*  
Метания в цель с 6-8метров метров. Метание на дальность.  
Прыжки в длину способом «Согнув ноги».

***Кроссовая подготовка, мини-футбол  8 часов***  
1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.  
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.  
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)  
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

                                                          б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
                                                         в) тактические действия в защите и нападении  
                                                          г) отбор мяча.

5. Бег по  пересеченной местности.  
6. Равномерный бег до 6 мин.  
7. Кросс до 1 км.  
8.Бег с преодолением препятствий.  
9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  
*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».  
*На материале спортивных игр.*  
*Футбол:*  эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).  
*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).  
*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».  
 **Плавание (20 часов)***Общеразвивающие и специальные упражнения:* Закрывать и открывать глаза в воде. Выполнять игровые упражнения   
« Поплавок», «Медуза», « Звёздочка»,»Крокодил»» Стрелка с мотором», «  
 *Технические приёмы*: скользить по воде на груди и спине, выполнять движения ногами и руками при плавании кролем, плавать кролем на груди отталкиваться, *от* бортика проплывать дистанцию 50 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.*Игры*: « Спрячься в воду», « Кто быстрее с буквами», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты предметами.

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| плавание | Проплыть 10 метров кролем. | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| плавание | Проплыть 25метров кролем. | | | | | |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Плавание. | Проплыть 50 метров кролем. | | | | | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,*** ***влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится при выполнении упражнений с мячом , в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

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:

* 66 часов в 1 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.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной  и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли, развивает двигательные качества – гибкость, ловкость. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Сроки реализации программы «Плавание» составляют 4 года по 2 часа в неделю.

**Цели и задачи программы.**

**Цель** программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
2. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
3. Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
4. Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (I-IV классы) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и плавания и формировать начальные умения и навыки.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

       Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказания первой помощи.  Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть* проводится насуше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

*В основной части* дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

*В заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

**Контроль**

В течение года проведение соревнований:

* «веселые старты» в спортивном зале;
* скоростное плавание в конце каждой четверти;
* «веселые старты» на воде;
* соревнования по прикладному плаванию.

**Содержание программного материала занятий по плаванию**

**Содержание программного материала** предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре и составляет 66 часов в год.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 м в первом классе.  Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

**По основам физического развития на воде « Плавание »     в 1- 2 классах**

                                                                                                                     Разработала:

                                                                                                                     Учитель физической культуры :

Крючкова Н.Б.

**2013г.**

**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:**

Н. Ж. Булгакова «Плавание», 1999г., М.

Л. А. Макаренко «Программа подготовки юных пловцов» М.

Учебная программа по физической культуре, автор – составитель А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» - 2010г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кол-во часов | Тема занятия | 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 |  |