

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Голышмановская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании ШМО
учителей Е.И.С.

И.И.С.
Казанцева Е.И.
(ФИО)

Протокол № 1
от « 31 » 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УР

Стыжных А.С. А.С.

« 30 » 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Голышмановская СОШ
№2»

Казанцева Н.И.
Н.И.

« 31 » 08 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (плавание)

1-4 класс

Автор-составитель:

Учитель Тихонов Сергей Георгиевич

р.п. Голышманово, 2018

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия.

Календарно-тематическое планирование
1 класс

Тематическое планирование

по плаванию

учебный год 2018-2019

классы 1 А,Б,В.

количество часов по учебному плану ОУ: всего 33, в неделю 1

Планирование составлено на основе авторской программы В.М. Лях по физической культуре 1-11 класс – М.: Просвещение, 2012.

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	ууд	Виды контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Основы знаний	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на уроках и личной гигиены, экскурсия по зданию бассейна.	Знать: технику безопасности и правила поведения в помещении.	<i>Личностны:</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,	
2-5			Специальные подводящие упражнения на суше	Комбинированный урок	Имитация плавательных упражнений	Уметь: правильно выполнять упражнения		
6			Освоение	Вводный урок	Правила	Знать: технику		

			правил, требований к занятиям с водой		техники безопасности в воде	безопасности и правила поведения в воде	интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	
7-10			Упражнения для освоения с водой	Комбинированный урок	Специальные подводные упражнения (ходьба, прыжки в воде и т.д.)	Уметь: не бояться воды, дна.	Формирование и проявление	
11-15			Дыхательные упражнения	Комбинированный урок	Вдох, выдох на суше. Вдох, выдох в воду. Задержка дыхания в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	
16-17			Игры на воде	Урок - игра	Игры для обучения погружения в воду с головой и выдохом в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох	поставленной цели. <i>Метапредметные</i> По знавательные:	
18-21			Упражнения для освоения с водой.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «поплавок», «медуза», «звездочка» и т.д.	Уметь: держаться на воде без спасательных средств.	формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	
22-23			Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: держаться на воде.	Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других. <i>Регулятивные:</i>	

24-26			Скольжение на воде.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «стрелочка» на груди на спине без работы ног.	Уметь: скользить по поверхности воды.	<p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.</p>	
27-30		Скольжение с работой ног.	Комбинированный урок	Упражнения на воде: «торпеда» с досками для плавания и без вспомогательных средств.	Уметь: плыть за счет движений ног.			
31-32		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений ног при плавании с доской.			
33		Правила поведения и техника безопасности на открытой воде.	Вводный урок		Знать: технику безопасности и правила поведения во время купания в летний период.			

2 класс

Тематическое планирование

по плаванию

учебный год 2018-2019

классы 2 А, Б, В.

количество часов по учебному плану ОУ: всего 34, в неделю 1

Планирование составлено на основе авторской программы В.М. Лях по физической культуре 1-11 класс – М.: Просвещение, 2012.

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	ууд	Виды контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Основы знаний	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на уроках и личной гигиены, экскурсия по зданию бассейна.	Знать: технику безопасности и правила поведения в помещении.	<i>Личностны:</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и	

2-5			Специальные подводящие упражнения на суше	Комбинированный урок	Имитация плавательных упражнений	Уметь: правильно выполнять упражнения	психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные</i> <i>Познавательные:</i> формирование умений
6		Освоение правил, требований к занятиям с водой	Вводный урок	Правила техники безопасности в воде	Знать: технику безопасности и правила поведения в воде		
7-9			Упражнения для освоения с водой	Комбинированный урок	Специальные подводящие упражнения (ходьба, прыжки в воде и т.д.)	Уметь: не бояться воды, дна.	

10-12			Дыхательные упражнения	Комбинированный урок	Вдох, выдох на суше. Вдох, выдох в воду. Задержка дыхания в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох.	осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные: формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.	
13-14			Игры на воде	Урок - игра	Игры для обучения погружения в воду с головой и выдохом в воде.	Уметь: правильно выполнять задание	<i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
15-17			Упражнения для освоения с водой.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «поплавок», «медуза», «звездочка» и т.д.	Уметь: держаться на воде без спасательных средств.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией. <i>Регулятивные:</i>	

18-19			Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: держаться на воде.	умение организовать самостоятельную деятельность Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.	
20-22			Скольжение на воде.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «стрелочка» на груди на спине без работы ног.	Уметь: скользить по поверхности воды.		
23-25			Скольжение с работой ног.	Комбинированный урок	Упражнения на воде: «торпеда» с досками для плавания и без вспомогательных средств.	Уметь: плыть за счет движений ног.		

26-27			Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений ног при плавании с доской.		
28-31			Работа рук при плавании	Комбинированный урок	Упражнения движений рук стоя на дне, в движение по дну и в скольжение по поверхности воды.	Уметь: выполнять движение руками разными способами при плавании.		
32-33			Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений рук при плавании .		

34			Правила поведения и техника безопасности на открытой воде.	Вводный урок		Знать: технику безопасности и правила поведения во время купания в летний период.		
----	--	--	--	--------------	--	---	--	--

3 класс

Тематическое планирование

по плаванию

учебный год 2018-2019

классы 3 А, Б.

количество часов по учебному плану ОУ: всего 34, в неделю 1

Планирование составлено на основе авторской программы В.М. Лях по физической культуре 1-11 класс – М.: Просвещение, 2012.

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	ууд	Виды контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Основы знаний	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на уроках и личной гигиены, экскурсия по зданию бассейна.	Знать: технику безопасности и правила поведения в помещении.	<i>Личностны:</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации	
2-4			Специальные подводящие упражнения на суше	Комбинированный урок	Имитация плавательных упражнений	Уметь: правильно выполнять упражнения		
5			Освоение правил, требований к занятиям с водой	Вводный урок	Правила техники безопасности в воде	Знать: технику безопасности и правила поведения в воде		
6-8			Дыхательные упражнения	Комбинированный урок	Вдох, выдох на суше. Вдох, выдох в воду.	Уметь: правильно выполнять вдох		

					Задержка дыхания в воде.	и выдох.	<p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p><i>Метапредметные</i></p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Коммуникативные: формирование действия моделирования.</p> <p>Умение слушать и понимать других.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>Умение с достаточной</p>	
9-10		Игры на воде	Урок - игра	Игры для обучения погружения в воду с головой и выдохом в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох			
11-13		Упражнения для освоения с водой.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «поплавок», «медуза», «звездочка» и т.д.	Уметь: держаться на воде без спасательных средств.			
14-15		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: держаться на воде.			
16-17		Скольжение на воде.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «стрелочка» на груди на спине без работы ног.	Уметь: скользить по поверхности воды.			
18-19		Скольжение с работой ног.	Комбинированный урок	Упражнения на воде: «торпеда» на груди и на спине с досками для плавания и без вспомогательных средств.	Уметь: плыть за счет движений ног.			
20-21		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений ног при плавании с			

						доской.	<p>полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.</p>	
22-23		Работа рук при плавании	Комбинированный урок	Упражнения движений рук стоя на дне, в движение по дну и в скольжение по поверхности воды.	Уметь: выполнять движение руками разными способами при плавании с колобашкой.			
24		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений рук при плавании .			
25-28		Работа рук с дыханием «вольный стиль»	Комбинированный урок	Техника движений рук с согласованием поворота головы и вдоха на поверхности и выдоха в воде.	Уметь: согласованно выполнять движения рук, поворота головы и вдоха.			
29-33		Плавание в полной координации «вольный стиль»	Комбинированный урок	Проплыть в согласовании движений ног, рук и дыхания 16 метров.	Уметь: правильно согласовать работу ног, рук и дыхания. 1 из 4 видов плавания.			
34		Правила поведения и техника безопасности на открытой воде.	Вводный урок		Знать: технику безопасности и правила поведения во время купания в летний период.			

4 класс

Тематическое планированиепо плаванию

учебный год 2018-2019

классы 4 А, Б, В.

количество часов по учебному плану ОУ: всего 34, в неделю 1

Планирование составлено на основе авторской программы В.М. Лях по физической культуре 1-11 класс – М.: Просвещение, 2012.

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты обучения	ууд	Виды контроля
1			Инструктаж по Т.Б. Основы знаний	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения на уроках и личной гигиены, экскурсия по зданию бассейна.	Знать: технику безопасности и правила поведения в помещении.	<i>Личностны:</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,	
2-4		Специальные подводящие упражнения на суше	Комбинированный урок	Имитация плавательных упражнений	Уметь: правильно выполнять упражнения			
5		Освоение правил, требований к занятиям с водой	Вводный урок	Правила техники безопасности в воде	Знать: технику безопасности и правила поведения в воде			

6-7			Дыхательные упражнения	Комбинированный урок	Вдох, выдох на суше. Вдох, выдох в воду. Задержка дыхания в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох.	социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. <i>Метапредметные</i> <i>Познавательные:</i> формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Коммуникативные : формирование действия моделирования. Умение слушать и понимать других.	
8		Игры на воде	Урок - игра	Игры для обучения погружения в воду с головой и выдохом в воде.	Уметь: правильно выполнять вдох и выдох			
9-10		Упражнения для освоения с водой.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «поплавок», «медуза», «звездочка» и т.д.	Уметь: держаться на воде без спасательных средств.			
11		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: держаться на воде.			
12-13		Скольжение на воде.	Комбинированный урок	Упражнения на воде «стрелочка» на груди на спине без работы ног.	Уметь: скользить по поверхности воды.			
14-15		Скольжение с работой ног.	Комбинированный урок	Упражнения на воде: «торпеда» с досками для плавания и без вспомогательных средств.	Уметь: плыть за счет движений ног.			
16		Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования	Навык: совершенствование			

					ния пройденных тем	движений ног при плавании с доской.	<p><i>Регулятивные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умение организовать самостоятельную деятельность</p> <p>Умение выполнять задание в соответствии с</p>	
17-18			Работа рук при плавании	Комбинированный урок	Упражнения движений рук стоя на дне, в движение по дну и в скольжение по поверхности воды.	Уметь: выполнять движение руками разными способами при плавании с колобашкой.		
19			Игры на воде.	Урок - игра	Игры для совершенствования пройденных тем	Навык: совершенствование движений рук при плавании .		
20-21			Работа рук с дыханием «вольный стиль»	Комбинированный урок	Техника выполнения движений рук с согласованием поворота головы и вдоха на поверхности и выдоха в воде.	Уметь: согласованно выполнять движения рук, поворота головы с вдохом и выдохом.		
22-23			Плавание в полной координации «вольный стиль»	Комбинированный урок	Проплыть в согласовании движений ног, рук и дыхания дистанцию 32 метра.	Навык: совершенствование плавать «вольным стилем». 1 из 4 видов плавания.		
24-27			Работа рук с дыханием «на спине»	Комбинированный урок	Техника выполнения движений рук с вдохом и выдохом.	Уметь: согласованно выполнять движение руками с вдохом и выдохом.		
28-31			Плавание в	Комбинированный	Проплыть в	Уметь: правильно		

			полной координации «на спине»	ный урок	согласовании движений ног, рук и дыхания дистанцию 32 метра	согласовать работу ног, рук и дыхания. 2 из 4 видов плавания.	целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.	
32-33			Свободное плавание	Комбинированный урок	Плавание одним из изученным стилем	Навык: совершенствование стиля плавания.		
34			Правила поведения и техника безопасности на открытой воде.	Вводный урок		Знать: технику безопасности и правила поведения во время купания в летний период.		