

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № ш46-13-834/2
от «31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Класс 2

Количество часов 34

Уровень базовый
(базовый, углубленный)

Сургут, 2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для 2 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, от 31.12.2015 № 1576);

приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;

Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 46 с УИОП;

Положение о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» А. П. Матвеев. (М.: Просвещение, 2012) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 2 классы», автор А.П. Матвеев; - Москва. Просвещение, 2016г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г.

№253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.06.2015 № 576).

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение плавания в 2 классе направлено на достижение следующих целей:

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

1. Совершенствование жизненно важных навыков и умений в плавании;
2. Обучение физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание;
3. Развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений;
4. Формирование общих представлений о плавании, его значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
6. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение плавания во 2 классе отводится 34 часа в год из расчета 1 часа в неделю (34 учебных недели).

Результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты описаны в п. 1.2.11 Целевого раздела основной образовательной программы начального общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты описаны в п. 1.2. Целевого раздела основной образовательной программы основного общего образования, в п. 2.2.2.10 Содержательного раздела

Метапредметные результаты¹

<p>Универсальные учебные действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; – овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности с содержанием конкретного учебного предмета; – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
---------------------------------------	--

Предметные результаты

№ п/п	Предметные результаты ² (выпускник научится/ выпускник получит возможность научиться)	Код требования (КУ) ³
1. Знания о физической культуре (раздел «плавание»)		
Выпускник получит возможность научиться:		
1	- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;	нет
2	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.	нет
Выпускник научится:		
3	- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;	да

4	- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;	да
5	- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	да
6	- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	да

²Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литературное чтение, математика, информатика, иностранные языки, окружающий мир, география, - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ИРО86 (<http://iro86.ru/index.php/rcoko/diagnostiki/diagnostika-uchebnykh-dostizhenij>); по предметам: ИЗО, музыка, технология, ФК - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

³Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

2. Способы физической деятельности		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
7	- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;	нет
8	- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
9	- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;	да
10	- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (бассейне, спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	да
11	- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	да
Физическое совершенствование		
<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>		
12	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;	нет
13	- выполнять технически красиво стили плавания;	нет
14	- играть в подвижные игры;	да
15	- выполнять контрольные нормативы по плаванию;	нет
16	- выполнять стили плавания.	нет
<i>Выпускник научится:</i>		
17	- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	да
18	- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	да
19	- выполнять технику плавания кроль на груди;	да
20	- выполнять технику плавания кроль на спине;	да
21	- выполнять повороты;	да
22	- выполнять старты;	да
23	- развитие выносливости;	да
24	- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.	да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1.	«Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)»	Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.	да
2.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	Раздел содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.	да
3.	«Спортивно-оздоровительная деятельность»	Технические действия в воде. Правила поведения в воде. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.	да
		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	да

		<p>плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.</p>	
		<p>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).</p>	да
		<p>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).</p>	да
		<p>Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морскойбой», «Пятнашки с поплавками», «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.</p>	да
		<p>Старты и повороты: в кроле на груди и кроле на спине со стартовой тумбочки и воды.</p>	да
		<p>Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 м в первом классе.</p>	да

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Тематический план (2 класс)

Основные разделы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре (раздел «плавание»)	2 ч.
Спортивно-оздоровительная деятельность: - повторение прошлогоднего материала - спортивный способ кроль на спине - спортивный способ кроль на груди - Выносливость в спортивных способах кроль на груди и на спине. - игры в воде	2 ч 9 ч. 11 ч. 4 ч. 6 ч.
Итого:	34 ч.

Контрольные нормативы

- проплавание отрезков кролем на груди 12,5 и 25 метров без учета времени (на технику);
- проплавание отрезков кролем на спине 12,5 и 25 метров без учета времени (на технику).

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ⁴			
1.	учебник «Физическая культура 2 классы»	А.П. Матвеев; - Москва. «Просвещение», 2016г.	

Календарно-тематическое планирование, 2 классы							
№	Тема раздела/тема урока	Дата		Используем ые ресурсы	Контролируем е элементы содержания	Контролируе мые умения	Домашнее задание
		План	Факт				
	1. Вводный.						
1	Входной контроль. Тест.			Инструкции по ТБ	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	стр. 6-8
2	Инструктаж по ИТБ- 132-2016, ИТБ- 133-2016			Доски, колобашки , свисток.	Умения выполнять базовые элементы плавания	Элементы плавания.	стр. 6-8
3	Повторение курса плавания 1 класс.			Доски, колобашки , свисток.	Умения выполнять базовые элементы плавания		стр. 6-8
	2. Спортивный способ кроль на спине						
4	Повторение курса плавания 1 класс. Кроль на спине с движением ног			Доски, свисток.	Основные признаки техники работы ног кролем на спине.	Работы ног.	стр. 12- 13
5	Кроль на спине с движением ног			Доски, свисток.	Умение правильно выполнять движения ног.		стр. 12- 13

6	Кроль на спине с движением рук			Доски, колобашки, свисток.	Основные признаки техники работы рук кролем на спине.	Работа рук.	стр. 14
7	Кроль на спине с движением рук			Колобашки, свисток	Умения правильно выполнять движения рук.		стр. 14
8	Кроль на спине в полной координации.			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.	Координация движений.	стр. 27-30
9	Образовательное событие. Спортивный час.			Доски, колобашки, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		стр 27-30
10	Игры на воде			Ласты, свисток.	Умения правильно выполнять движения ног в ластах.	Работа ног в ластах.	стр. 27-30
11	Умение проплыть 25 м кролем на спине			Секундометр, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.	Проплытие дистанции	стр. 27-30
12	Умение проплыть 25 м кролем на спине			Секундометр, свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		стр. 30
3. Спортивный способ кроль на груди.							

13	Кроль на груди с движением ног и дыханием.			Доски, свисток.	Основные признаки техники работы ног кролем на груди..	Работа ног	стр. 31
14	Кроль на груди с движением рук и дыхание.			Доски, колобашки ,свисток.	Основные признаки техники работы рук кролем на груди.	Работа рук.	стр. 32-33
15	Кроль на груди в координации			Доски, колобашки ,свисток.	Основные признаки техники плавания кролемна груди.	Координация движений.	стр. 32-33
16	Движение ног кролем нагрудн, на задержке дыхания			Инструктаж по ТБна воде, журнал по ТБ	Основные признаки техники работы ног кролем на груди.	Задержка дыхания.	стр. 43-45
17	Движения ног кролем нагрудн с выдохом в воду			плавательные доски, колобашки	Умения согласовывать работу ног и выдоха в воду		стр. 43-45
18	Повторный инструктаж по ТБ ИТБ-132, ИТБ-133. Кроль на груди в координации.			Свисток.	Знания по ТБ и ПП науроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП науроках плаванию.	стр. 32-33
19	Движение рук кролем на груди			плавательные доски, колобашки, свисток	Умения согласовывать работу рук		стр. 43-45
20	Движение рук кролем нагрудн в ластах			Ласты, свисток.	Умения согласовывать работу рук кролем в ластах		стр. 44

21	Кроль на груди в координации			плавательные доски, колобашки, свисток	Основные признаки техники плавания кролем на груди.	Координация движений.	стр. 45-46
22	Кроль на груди в координации в ластах			свисток, секундомер, ласты	Умения согласовывать работу рук, ног и дыхания в ластах		стр. 46
23	Умение проплыть 25 м кролем на груди			Свисток.	Умения согласовывать работу рук, ног и дыхания в ластах		стр. 46-47
4. Выносливость в спортивных способах кроль на груди и на спине.							
24	Умение проплыть отрезки 25 м кролем на спине.			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на спине.		стр. 51
25	Умение проплыть отрезки 25 м кролем на груди.			Свисток.	Основные признаки техники плавания кролем на груди.		стр. 53-54
26	Контрольный норматив 25 м кролем на груди с учетом времени.			секундомер, свисток	Основные признаки техники плавания кролем на груди.	Время проплывания.	стр. 60
27	Контрольный норматив 25 м кролем на спине с учетом времени.			секундомер, свисток	Основные признаки техники плавания кролем на спине.	Время проплывания.	стр. 60
5. Подвижные игры в воде.							
28	Игры на воде			мячи, кольца, свисток	Знание правил игры.	Соблюдение правил игры.	стр. 63-64

29	Эстафеты на воде			мячи, кольца, свисток	Применение полученных умений.		стр. 67
30	Игры на воде			мячи, кольца, свисток	Знание правил игры.		стр. 69- 71
31	Эстафеты на воде			мячи, кольца, свисток	Применение полученных умений.		стр. 76
32	Игры на воде			мячи, кольца, свисток	Знание правил игры.		стр. 76
33	Эстафеты на воде			мячи, кольца, свисток	Применение полученных умений.		стр. 76
Основы знаний о физической культуре							
34	Отдых на открытой воде. Закаливание.			свисток	Соблюдение ТБ и ПП		