Государственное бюджетное специальное ( коррекционное ) образовательное учреждение

для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья

специальная ( коррекционная ) общеобразовательная школа № 131

Красносельского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ГБС(К)ОУ №131 от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

Протокол № \_\_\_от\_\_\_\_\_\_2014г. Директор ГБС(К)ОУ №131

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ненашева Л.Н

**Рабочая программа**

**по «Плаванию»**

**для 2 классов**

Срок реализации Составитель:

Рабочей программы: Учитель по физической культуре

1.09.2014 г.-25.05.2015 г. Лебедева Ольга Сергеевна

2014 – 2015 учебный год

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***  
  
Рабочая программа по предмету «Плавание» разработана на основе: ФГОС начального общего образования, Федеральному базисному учебному плану, учебному плану школы на 2014-2015 учебный год, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Министерства образования и науки РФ: Начальное общее образование, элементами авторской программы. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Программа по плаванию адаптирована к физическим возможностям обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.   
Возраст с 7-8 до 11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ***

Целью данной программы является формирование у детей навыков умения плавать.

Основными задачами физического воспитания, которые решаются средствами плавания, являются:

* + Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
  + Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
  + Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
  + Всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
  + Ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
  + Формированию интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
  + Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.  
  
 ***Воспитательное значение*** во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

***Эмоциональное значение*** заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

***Оздоровительно-гигиеническое значение*** состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода

очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

***Лечебное значение*** плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.  
 Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.  
 В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприсяде, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.  
  
Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;  
2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;  
3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;  
4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;  
5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;  
6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;  
7) систематическое проведение занятий.  
  
***ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ***Теоретический материал изучается во время бесед, про­смотра учебных кинофильмов, других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:  
1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.  
2) Гигиенические требования к пловцу.  
3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.  
4) Правила плавания.  
5) Правила купания в открытых водоемах.  
6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.  
7) Спортивное плавание, основные стили плавания.  
8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.  
  
***СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
1. Вхождение в воду***

По трапу бассейна**.**

***2*. *2. Подготовительные упражнения по освоению с водой  
Передвижение по дну бассейна***1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спи­ну, вытянуты вверх и т. д.).  
2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).   
3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различ­ных исходных положений, напряженно и расслабленно.   
4) Пе­редвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движении руками.  
5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.  
6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.  
Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

***Погружения под воду*  
1**) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.  
2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескать себе в лицо водой.  
3) Ныряние за предметами.  
4) «Пройти в приседе» под водой  
5) Передвижения по дну с подныриванием под нудлс, обруч, пенопластовую доску.  
Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».  
 ***Выдохи в воду***1) Дыхательные упражнения: из различных исходных поло­жений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).  
2) Подуть на воду, как на горячий чай.  
3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).  
4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.  
Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

***Всплывание и лежание***Лежание на груди и спине с различными положениями рук:   
1) Лежание на груди, держась руками за бортик.  
2) То же, но с отталкиванием от бортика.  
3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».  
4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.  
5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.  
6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.  
7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.  
Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»  
 ***Скольжение***1) Скольжение толчком одной и двумя нога­ми от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.  
2) Скольжение с вращением.   
3) Скольже­ние на боку.   
Игры: «Кто дальше проскользить», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»   
 ***3. Упражнения для изучения элементов техники спортивных способов плавания  
Кроль на груди:   
Движения ногами***1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.  
2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.  
3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).  
4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.  
5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

***Кроль на спине:*  
*Движения ногам***1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.  
2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.  
3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).  
4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.  
5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

**4. Общеразвивающие упражнения**  
  
Общеразвивающие упражнения: упражнения без предме­тов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различ­ных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укреп­ления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, поворотов.  
 Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.  
 Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.  
  
 ***Место курса «Плавание» в учебном плане***

На изучение курса отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

***Учебно – тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов по программе** |
| **1** | Правила поведения и техника безопасности в бассейне | 11 |
| **2** | Общеразвивающие упражнения, на гибкость, на координацию, имитационные упражнения | 27 |
| **3** | Упражнения для ознакомления детей с водой | 1 |
| **4** | Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду | 3 |
| **5** | Упражнения для изучения лежания на воде | 2 |
| **6** | Скольжение на груди и спине | 2 |
| **7** | Работа ног «Кролем» на груди и спине | 7 |
| **8** | Работа рук «Кролем» на груди и спине | 3 |
| **9** | Игры и эстафеты в воде | 7 |
| **10** | Повторение | 5 |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Показатели подготовленности**

Учащиеся, окончившие 2 класс общеобразовательной школы, должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавание:

**Знания:**

Значение плавания для человека, влияние плавания на состояние здоровья, факторы закаливания. Правила поведения в бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Правила поведения при выполнении упражнений на суше. Правила поведения на перемене. Гигиена занятий плавания в бассейне и во время купания в летний период, значимость ухода за кожей, гигиена ухода за кожей. Причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова.

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди» определенных программным материалом описанным выше: техника движений ног.

Знания и умения в выполнение требований преподавателей и медицинского персонала бассейна.

**Умения:**

Уметь выполнять упражнения и плавательные движения на суше и в воде. Не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде. Проплывать ноги «Кролем» на груди и спине без использования инвентаря.

Знать и уметь выполнять игровые ситуации в подвижных играх. Самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и самостоятельных действиях в воде.

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений.**

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (усвоено, не усвоено в первом полугодии), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

1)Лежание на воде.

2)Скольжение на груди и спине.

2)Проплывание дистанций без учета времени ногами «Кролем» на груди и спине без использования инвентаря.

***Список используемой литературы:***

1. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре».

2. «Учите школьников плавать». М., «Просвещение» 1988 В.И. Кубышкин.

3. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой». - М.: Физкультура и спорт, 2000.

4.Булгакова Н.Ж. «Плавание». - М.: Физкультура и спорт, 1999.

5.Викулов А.Д. «Плавание». - М.: Владос-пресс, 2003. .

6. В.И. Маслов «Начальное обучение плаванию». М. 1969 г.

7. Курт Вильке «Плавание для начинающих». М. «Физкультура и спорт» 1991 г.

8. А.А. Чемнева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» «Детство – Пресс» 2011 г.

9. «Плавание» : лечение и спорт. Кардамонова Н.Н. «Феникс» 2001г.

10. Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова «Игры и развлечения на воде». Педагогическое общество России 2006г.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ

**2014-2015 учебный год**

I четверть – 18 часов

II четверть – 14 часов

III четверть – 20 часов

IV четверть – 16 часов