

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школа № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 30 августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 30 августа 2021 г. № 32-од  
Директор ГБОУ школа № 131  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга  
Л.Н. Ненашева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре (плавание)  
для 1 основного класса  
на 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург  
2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 – 5
2.1. Цели и задачи предмета	5 – 6
2.2. Используемый учебно-методический комплект	6
2.3. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся	6-7
3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3.1. Место предмета в учебном плане	7
3.2. Распределение часов по разделам программы	8
3.3. Содержание учебного предмета	8-11
3.4. Значение предмета в системе общей коррекционно-развивающей работы	11-13
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14-15
5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ	15-16
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	16

**1. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПЛАВАНИЕ)»  
1 ОСНОВНОГО КЛАССА**

Таблица 1.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Дано уроков за год
<b>I</b>					
<b>II</b>					
<b>III</b>					
<b>IV</b>					
<b>Год</b>	<b>66</b>				
Программа выполнена за счёт уплотнения материала по темам:					

Таблица 2.

Четверть	Уроков по ГП	Уроков по КТП	Уроков по факту	Уплотнение программы	Скорректированных часов	Дано уроков за год
<b>I</b>						
<b>II</b>						
<b>III</b>						
<b>IV</b>						
<b>Год</b>	<b>66</b>					
Программа выполнена за счёт:						
1. Уплотнения материала по темам:						
2. Корректировки программы по темам:						

Дата: \_\_\_\_\_ Учитель: \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура (Плавание)» для 1 основного класса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО ОВЗ);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) ГБОУ школа № 131 (далее – АООП НОО обучающихся с ЗПР).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- «Примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, вариант 7.2. 1 и 1 дополнительный класс» (одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 04.07.2017 № 3/17);

- «Примерных рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. (одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 24 декабря 2020 № 5/20);

- «Примерных рабочих программ предметной линии учебников автора В. И. Ляха для 1-4 классов» по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха (Москва, «Просвещение», 2021 год);

- «Комплексной программы по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС, авторов Лях В.И., Зданевич А.А. (Москва, «Просвещение», 2012).

Выбор авторской программы обоснован тем, что она:

- рекомендована к использованию Министерством образования и науки Российской Федерации и соответствует требованиям ФГОС НОО;

- обеспечивает условия для реализации практической направленности учебной деятельности, учитывая возрастные особенности младших школьников;

- включает личностно ориентированный и системно-деятельностный характер обучения на основе дифференцированного подхода;

- определяет ведущим приоритетом духовно-нравственное развитие младших школьников;

- обеспечивает эффективное сочетание лучших традиций российского образования и инноваций, проверенных практикой.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Реализация программы включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию, укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увели-

чивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

## 2.1. Цели и задачи предмета

**Целью** изучения предмета в начальной школе является обучение базовому жизненно необходимому навыку – плаванию; формирование общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни с использованием средств физической культуры и плавания.

Программа направлена на реализацию средствами предмета «Физическая культура» **основных задач** образовательной области «Физическая культура»:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке;
- обучение основам техники способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для детей с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

*С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 основном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:*

- осознанное соблюдение правил безопасного поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- осознанное соблюдение санитарно-гигиенических правил занятий плаванием;
- формирование потребности в занятиях физической культурой (плаванием) и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- обучение жизненно необходимому навыку держаться на воде и элементам спортивного плавания;
- укрепление двигательной памяти, сохранение правильной осанки;
- развитие физических качеств - координации движений, выносливости, гибкости;
- обучение самостоятельному использованию навыков и умений, полученных на уроках;

- знание и соблюдение правил подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

**Воспитательная направленность учебного предмета** состоит в содействии развитию личностных качеств обучающихся:

- нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм);
- волевых (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

**Развивающая направленность учебного предмета** заключается в формировании теоретических и практических знаний по освоению водного пространства; освоении технических элементов плавания; ознакомлении детей с правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне). Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

**Оздоровительное значение.** Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма. Укрепляют и повышают функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

**Прикладное значение** плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

## 2.2. Используемый учебно-методический комплект

Учебные пособия (для учителя)	Учебное пособие: Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс, Москва АО «Издательство «Просвещение» Учебное пособие: Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под ред.Н.Ж.Булгаковой. – Москва, Издательский центр «Академия» Учебное пособие: Шпак С.Л. Методика гидрореабилитации: учебное пособие под общей ред. Проф. Д.Ф. Мосунова/ С.Л. Шпак, Д.Ю. Казаков; НГУ ФКСиз им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Электронные приложения	Всероссийская Федерация плавания, <a href="http://www.russwimming.ru">www.russwimming.ru</a> Сайт тренеров по обучению плаванию, <a href="http://swim7.narod.ru/">http://swim7.narod.ru/</a>

## 2.3. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психофизическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Данная программа разработана для обучения детей с ОВЗ, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, с учётом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательной школы, программа предусматривает коррекционную направленность обучения. Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приемов, а также создание специальных условий за счет упрощения учебно-познавательных задач, решаемых в ходе образования, обучения переносу полученных знаний в новые ситуации взаимодействия с действительностью, позволяющих детям с ОВЗ получить качественное образование по предмету, подготовить разносторонне развитую личность, обладающую коммуникативной и языковой компетенциями.

### **3. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

1. Индивидуальный подход в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся (регулирование нагрузки).
2. Оздоровительно-коррекционная направленность занятий в бассейне.
3. Обучение физическим упражнениям осуществляется от простого к сложному.
4. Простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся.
5. Соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части.
6. Постепенное увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части.
7. Систематическое проведение занятий.

Наряду с обучением двигательным навыкам, в программу обучения входят необходимые теоретические сведения о физических свойствах воды, закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, гигиене занятий физкультурой, влиянии плавания на организм человека, которые изучаются в процессе урока.

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, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; а также упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

#### **3.1. Место предмета в учебном плане**

По программе на изучение физической культуры (плавание) в 1 основном классе начальной школы отводится 2 ч в неделю — 66 ч в год (33 учебные недели).

В общее количество часов, отведенных для изучения предмета, внесены изменения в связи с учебным годовым графиком на 2021-2022 учебный год (праздничные и каникулярные дни).

### 3.2. Распределение часов по разделам программы

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Организация уроков плавания и здоровье сберегающей жизнедеятельности	10 ч
2.	Освоение с водной средой.	8 ч
3.	Освоение спортивных способов плавания и ОРУ	46 ч
4.	Комплексные обобщающие уроки	2 ч
<b>ИТОГО</b>		<b>66 ч</b>

### 3.3. Содержание учебного предмета

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
	<b>Организация уроков плавания и здоровьесберегающей жизнедеятельности</b> Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных видеофильмов, презентаций, других наглядных пособий.	<b>10</b>
1.	Вводный урок по курсу «Физическая культура (плавание)» - «Плавание – жизненно важное умение и вид спорта».	1
2.	Спортивная форма, оборудование и инвентарь бассейна. Правила поведения, техника безопасности (ТБ) и гигиенические требования при посещении бассейна. Правила поведения при купании в открытых водоемах.	6
3.	Спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя.	1
4.	Режим дня, утренняя зарядка, физкультурная разминка, правильная осанка.	2
	<b>Освоение с водной средой</b>	<b>8</b>
1.	<u>Преодоление водобоязни:</u> стоя у бортика: умыть лицо водой, полить воду себе на голову, пошлепать ладонями по воде, взять воду в ладони, брызнуть водой в сторону и друг на друга. Игра «Брызгалки»: набрать воду в брызгающую игрушку, выдавить воду на себя, партнера; дальше, чем другие, попасть струей воды в цель. <u>Передвижение по дну бассейна:</u> 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 в полунаклоне с помощью гребковых движений руками. 5. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. 6. Упражнения в парах: «краб» (передвижения боком, спиной друг к другу, в полуприседе, сцепившись локтями). 7. Передвижение по кругу – в обход бассейна (дорожки) с переходом в полуприсед и присед. Игры: «Лошадки» (прыжки на аквапалке, зажатой между ног), «Переправа» (переправить игрушку на доске на другой берег), «Арифметика» (собрать плавающие цифры и назвать их), «Рыбаки и рыбки» (собрать тонущие игрушки со дна). <u>Погружения под воду:</u> 1. Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.	2



№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	2. Нырание за предметами. 3. «Пройти в приседе» под водой. 4. Передвижения по дну с подныриванием под нудлс, обруч, пенопластовую доску, разделительную дорожку. 5. Передвижения по дну с перелезанием, перепрыгиванием через разделительную дорожку. Игры: «Водолазы» («поговорить» под водой), «Цапля и щука», «Слушай сигнал» (один свисток – погружение, два свистка – всплытие).	
2.	Вдох и выдох в воду. Игры на воде. <u>Выдохи в воду:</u> 1. Подуть на воду, как на горячий чай. 2. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). 3. Присесть под воду и сделать резкий «взрывной» выдох. 4. Присесть под воду и сделать долгий выдох. 5. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений - продолжительный и «взрывной» выдох после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и под водой). Игры: «Ваньки-встаньки» (в парах, держась за руки, поочередно опускаясь и поднимаясь из воды), «Хоровод» (в группе по несколько человек, движение по кругу, держась за руки, приседая под воду по команде), «Пузыри» (кто дольше будет выдувать пузыри на одном выдохе).	2
3.	Свободное лежание и всплывание. <u>Всплывание и лежание:</u> Свободное 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. То же, но с поочередным отталкиванием и подтягиванием к бортику. 4. «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке спиной вверх. 5. То же, с переворотом на бок, коленями вверх. 6. «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги (с опорой и без опоры). 7. «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону (с опорой и без опоры). 8. То же, с переворотом из положения на спине в положение на груди. 9. В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги. 10. Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела - «солдатик». 11. То же, с переворотом на грудь. 12. Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт» (лежание на спине, руки согнуты под головой, с переворотом на грудь), «Слушай сигнал».	2
4.	Скольжение на груди и спине. <u>Скольжение:</u> 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 («Винт»). 3. Скольжение на боку. 4. Скольжение в парах (взявшись за руки). Игры: «Кто дальше проскользит» (толчком от стенки или дна), «Буксир» (в парах, поочередно «буксируют» друг друга), держась за аквапалку).	2
	<b>Освоение спортивных способов плавания</b>	<b>46</b>
1.	Разминка. Общеразвивающие (ОРУ) и специальные (имитационные) упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше или	23

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	<p>в воде, 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.</p> <p>Специальные - имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.</p> <p>Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются в виде комплексов, которые включаются в каждое занятие. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается. Каждый комплекс состоит из 8-10 упражнений, половина из которых – специальные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Строевые упражнения, ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп.</li> <li>2. Упражнения без предметов из различных исходных положений на развитие гибкости, координации движений, укрепление мышц, расслабление.</li> <li>3. Упражнения на растягивание мышц, участвующих в гребковых движениях пловца.</li> <li>4. Упражнения на увеличение подвижности суставов.</li> <li>5. Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания.</li> </ol> <p>Игры на внимание и развитие гибкости: «Зеркало» (в парах, один участник показывает движение – второй зеркально повторяет), «Запретное движение», «Обманное движение»: касание частей тела двумя руками с проговариванием названий частей тела по порядку, с нарушением порядка, с ошибкой, с запретом выполнять оговоренное действие.</p> <p>Игры на концентрацию волевых усилий и координацию движений: «Стойка на одной ноге», «Поплавок».</p>	
2.	<p>Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.</p> <p>Строевые упражнения, ходьба и бег (на уличной площадке) или ходьба по массажной дорожке с различным положением стоп в обход бассейна.</p> <p>Упражнения без предметов из различных исходных положений на гибкость, координацию движений, укрепление мышц, расслабление.</p> <p>Упражнения, имитирующие технику плавания.</p> <p>Игра на внимание и гибкость: «Обманное движение».</p>	3
3.	<p>Техника работы ног кролем на груди и на спине.</p> <p><u>Движения ногами способом «кроль на груди»:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.</li> <li>2. Поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз, держась руками за бортик (на груди и на спине).</li> <li>3. Плавание с помощью поочередных движений прямыми ногами вверх-вниз на груди с опорой (дыхание произвольное).</li> <li>4. Скольжение на груди толчком от стенки или дна бассейна, с последующим подключением поочередной работы ног («Стрелочка с мотором»).</li> <li>5. Плавание при помощи поочередных движений ног с опорой в различных плоскостях – на груди, на боку (одна рука впереди, держась за опору, другая у бедра) и произвольным дыханием.</li> <li>6. То же, с гребком одной рукой.</li> <li>6. Плавание при помощи поочередных движений ног с различным положением рук (вытянутыми впереди – «стрелочка»; одна вытянута впереди, другая у бедра; две прижаты к бедрам) и дыханием – сначала произвольным (на задержке дыхания), затем – с подниманием головы для вдоха и</li> </ol>	14

№ n/n	Разделы, темы	Количество часов
	опусканием для выдоха на 4 удар ноги. 7. Плавание при помощи поочередных движений ног, одна рука вытянута вперед, другая выполняет гребок	
4.	<u>Движения ногами способом «кроль на спине»:</u> 1. Лежа на спине, держась руками за бортик, поочередные движения прямыми ногами вверх-вниз. 2. Плавание при помощи поочередных движений ног на спине с опорой и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, прижата к груди, в вытянутых руках за головой, в вытянутых руках на коленях, или аквапалка под лопатками). 3. Скольжение на спине толчком от стенки или дна, с последующей поочередной работой ног («Стрелочка с мотором») 4. Плавание при помощи поочередных движений ног на спине с различным положением рук (вытянуты за голову – «стрелочка»; прижаты к бедрам; одна вытянута за голову, другая у бедра). 5. «Винт» - плавание поочередными движениями ногами на спине с переворачиванием на грудь на четвертый удар ноги и обратно, руки согнуты под головой (с опорой и без опоры). 6. Плавание при помощи поочередных ударов ног, одна рука прижата к бедру, другая выполняет гребок.	5
4.	Эстафеты, игры с мячом. Эстафеты: на слаживание команды (3-5 чел. берутся одной рукой за аквапалку и бегут от борта до борта); «Скачки на лошадках» - все члены команды по очереди прыгают на аквапалке; «Буксир» - один член команды тянет на «буксире» (аквапалке) 2 человек, которые плывут ногами; эстафета с доской – все члены команды по очереди плывут 10 м ногами кролем с доской и передают доску следующему участнику. Игры с мячом: «Перестрелка» (бассейн делится на две части дорожкой, каждая команда старается перебросить 5 мячей на сторону противника за 1 минуту), волейбол пляжным мячом, «Собачка» (2-3 игрока перебрасывают мяч, третий – «собачка» старается его перехватить), «Забей гол» - броски по ватерпольным воротам. Игры на передвижение в воде, задержку дыхания и внимание: «Поймай и привези рыбку». Плавающие и тонущие игрушки разбрасываются по бассейну, дети с доской должны поднять игрушку, положить на доску и привезти на бортик, работая ногами кролем. «Слушай сигнал» - один свисток – дети плывут вперед, два свистка - возвращаются назад.	1
	<b>Комплексные контрольные уроки</b> Выполнение контрольных нормативов. Поочередно, индивидуально, по звуковому сигналу. Упражнения на задержку дыхания: «Поплавок» или приседание под воду с опорой (для детей с ОВЗ) - от 5 до 15 сек. 1. "Стрелочка" ногами на груди с опорой– от 5 до 15 м. 2. "Стрелочка" ногами на груди – от 5 до 10 м. 3. "Стрелочка" ногами на спине – от 5 до 10 м. 4. Плавание вольным стилем (любым способом) – от 10 до 20 м.	2

### 3.4. Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упраж-

нений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики. Физические упражнения развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности. На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Содержание программы предназначено для детей с основной и подготовительной медицинской группой здоровья. Среди обучающихся большинство детей имеют подготовительную группу здоровья, малая часть детей имеет основную группу здоровья, часть детей освобождены от уроков физической культуры.

Исходя из результатов осмотра детей, проводящегося врачами в начале учебного года, учитель корректирует нагрузку с учетом индивидуальных особенностей и возможностей учащихся, в соответствии с рекомендациями врачей. Нагрузка на уроках физкультуры дозируется путем:

- установлением необходимой продолжительности проведения физических упражнений;
- выбором исходных положений индивидуально, в соответствии с данными физической подготовленности;
- установлением количества повторений отдельных упражнений для каждого занимающегося;
- учетом интенсивности выполнения упражнений;
- контролем по влиянию нагрузки на учащегося по данным пульса, внешним признакам утомления, субъективным жалобам детей.

Коррекционная направленность ОРУ:

- развитие пространственно - временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие, коррекция психических процессов.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения выполняются в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Обучение физической культуре строится с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

На уроках применяются различные формы организации учебной деятельности: фронтальные, групповые (парные), индивидуальные.

Фронтальный способ заключается в том, что при обучении, совершенствовании простейших элементов техники все учащиеся выполняют задания учителя одновременно в заданном ритме и указанном темпе. Фронтальный способ оптимален для вводной и заключительной части урока.

Групповой (парный) способ работы применяется преимущественно в основной части занятия и предусматривает разбивку учащихся на несколько групп (пар). Групповые упражнения

позволяют подходить к обучению и воспитанию дифференцировано. Группы разделяются, прежде всего, по полу, затем по физической подготовленности и характеру затруднений.

Индивидуальный способ организации заключается в том, что учитель работает с конкретным ребенком. Этот способ чаще всего используется для решения задач, вызванных личными особенностями ученика (исправлением ошибок в технике, решение воспитательных моментов).

В 1 основном в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми. Со второй четверти ежедневно проводится 4 урока.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

- методами организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесных (рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет), наглядных (отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники; демонстрация на примере лучшего обучающегося; показ учебных, наглядных пособий; жестикуляция; применение дополнительных ориентиров), практических (предполагает активную двигательную деятельность обучающихся)

- целостно-раздельным методом, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом;

- методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: дидактических игр, ситуаций успеха.

Используются следующие **средства обучения**: учебно-наглядные пособия (плакаты, таблицы, модели, схемы и др.).

**Для создания специальных условий обучения в ходе уроков применяются педагогические технологии и их приёмы:**

- *Информационно – коммуникационная технология.* Использование компьютерных программ позволяет сделать процесс обучения более занимательным для младших школьников за счет подбора заданий, тестов, упражнений для проверки и оценки качества знаний, тем самым на уроке освобождается время для дополнительных заданий (за счет того, что материалы заранее заготовлены в электронном виде).

- *Технология развивающего обучения.* Главная идея заключается в том, что все знания, которым можно научить учащихся, делятся на три вида. Первый вид включает в себя то, что ученик уже знает. Третий – это, наоборот, то, что ученику абсолютно неизвестно. Вторая же часть находится в промежуточном положении между первой и второй. Данная технология позволяет опираться на зону ближайшего и зону актуального развития младшего школьника.

- *Здоровьесберегающие технологии.* Применение таких технологий помогает сохранению и укреплению здоровья школьников, предупреждению переутомления учащихся на уроках; улучшению психологического климата в детском коллективе; приобщению родителей к работе по укреплению здоровья школьников; повышению концентрации внимания; снижению показателей заболеваемости детей, уровню тревожности.

- *Игровые технологии.* Изученный в процессе игровой деятельности материал забывается учащимися в меньшей степени и медленнее, чем материал, при изучении которого игра не использовалась. Это объясняется, прежде всего тем, что в игре органически сочетается занимательность, делающая процесс познания доступным и увлекательным для школьников, и деятельность, благодаря участию которой в процессе обучения, усвоение знаний становится более качественным и прочным.

Рациональное использование различных техник, методов, средств в организации учебной деятельности позволяет активизировать процесс обучения, придав ему творческий характер, способствует полному усвоению материала, достижению высоких положительных результатов в повышении мотивации к обучению у учащихся с ЗПР.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремления к познанию и физическому совершенствованию;</p> <p>- проявление уважительного отношения к сверстникам, общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;</p> <p>- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;</p> <p>- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;</p>	<p>- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;</p> <p>- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;</p> <p>- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;</p> <p>- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;</p> <p>- освоение тестовых упражнений по физической подготовке в плавании.</p>

**Учебный предмет «Физическая культура» имеет большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, которая проявляется в следующих параметрах:**

*Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:*

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

*Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.*

*Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:*

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

*Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.*

**Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 1 основного класса.** В результате обучения плаванию в первом основном классе учащиеся должны:

Учащиеся, окончившие 1 основной класс общеобразовательной школы, должны достигнуть следующего уровня подготовленности в плавании:

- знать основы здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, правила личной гигиены, их значение для здоровья);
- знать и осознанно выполнять правила личной гигиены в бассейне;
- знать и осознанно выполнять правила поведения и техники безопасности в бассейне;
- знать спортивные команды, условные жесты и сигналы учителя;
- использовать основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- выполнять упражнения в воде;
- играть в подвижные игры, выполнять правила командного взаимодействия.

Уметь:

- выполнять основные виды движений в воде (бег по дну, скольжение, погружение, всплытие, лежание, отталкивание);
- выполнять упражнения на задержку дыхания, вдох и выдох;
- не бояться специфических свойств водной среды и безопорного положения в воде;
- свободно перемещаться в опорных положениях (с доской, аквапалкой) по дну; то же, в горизонтальной плоскости за счет работы ног;
- ограниченно передвигаться в безопорном положении;
- выполнять безопорные скольжения в воде без работы рук и ног; то же с работой ног - «стрелочка»; то же с вспомогательными средствами (пояс, нарукавники);
- выполнять игровые ситуации в подвижных играх, соблюдать правила игр;
- самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время свободного плавания и в игровых ситуациях.

Самостоятельно выполнять:

1. Отдельные упражнения (на координацию движений, гибкость, имитационные) с сохранением амплитуды и координации движений. Для детей с ОВЗ – при необходимости - с опорой, или из положения лежа.

2. Упражнения на задержку дыхания: «Поплавок» или приседание под воду с опорой (для детей с ОВЗ) - от 5 до 15 сек.

4. "Стрелочка" ногами на груди с опорой – от 5 до 15 м.

5. "Стрелочка" ногами на груди – от 5 до 10 м.

6. "Стрелочка" ногами на спине – от 5 до 10 м.

7. Плавание вольным стилем (любым способом) – от 10 до 20 м.

Выполнение данных упражнений допускается с поддерживающими поясами.

## **5. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Контроль успеваемости учащихся 1 основного класса в течение учебного года осуществляется качественно, без фиксации достижений учащихся в виде отметок по пятибалльной системе.

*Входной контроль* - диагностика начального уровня физической подготовки и знаний обучающихся, необходимых для успешного усвоения нового материала (наблюдение за правильностью выполняемых упражнений, опрос).

*Текущий (тематический) контроль* - установление обратной связи; диагностирование хода дидактического процесса, выявление динамики последнего, сопоставления реально достигнутых на отдельных этапах результатов с запроектированными; стимулирование учебного труда учащихся; своевременного определения пробелов в усвоении материала с целью повышения общей продуктивности учебного труда (наблюдение за выполненными упражнениями, опрос, сдача нормативов).

*Итоговый контроль* - проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных видов двигательных действий и понятий раздела, а

также понимания их взаимосвязи (сдача комплексных упражнений – нормативов, тестирование).

Основной целью контроля успеваемости в 1 основном классе является выявление пробелов в знаниях, трудностей в обучении с целью оказания своевременной педагогической помощи обучающимся путём дополнения программы коррекционной работы.

Большое значение имеет систематическая информация об улучшении здоровья занимающихся по данным медицинского осмотра в течение учебного года, контрольных тестов, когда на конкретных примерах заметно изменение учебных результатов.

### Проверка умений

Период обучения	Наименование работы
<b>I четверть</b>	Диагностический урок: освоение с водной средой, вдох и выдох, задержка дыхания, свободное лежание, скольжение и передвижение
<b>II четверть</b>	Техника работы ног кролем на груди с опорой.
<b>III четверть</b>	Техника работы ног кролем на груди и на спине с опорой и без опоры.
<b>IV четверть</b>	Комплексные упражнения (нормативы).

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Печатные и другие пособия

- **Печатные пособия:** Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- демонстрационный материал, таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности в соответствии с основными разделами программы 1 осн. класса;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

### Технические средства обучения

Оборудование рабочего места учителя:

- персональный компьютер с принтером;
- мультимедийный проектор для демонстрации слайдов;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон.

### Экранно-звуковые пособия

- аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях);
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре.

### Учебно-практическое оборудование

- набор учебного оборудования в соответствии с тематикой программы по физической культуре (плаванию): доски и лопатки для плавания, нарукавники, поддерживающие пояса, ласты, аквапалки, тонущие и плавающие игрушки.