



**ЛИДЕРЫ**  
ЧУСТВА И ДУХОВНОСТЬ

**ОАНО «Лидеры»**

**ПРИНЯТО**

Протокол заседания методического объединения  
учителей Физической культуры  
от «31» августа 2021 г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Мельникова И.М.  
«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа  
по клубу «Посейдон»  
1 класс  
(ФГОС НОО)**

Составлена  
учителем Саморуковым Е.И.

Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково

2021 г.

## 1. Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена на основе	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;</li><li>• Основной образовательной программы основного общего образования ОАНО «Лидеры» на 2020-2025 г.</li><li>• Авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы» (автор В.И. Лях). Издательство «Просвещение», 2019</li><li>• Положения о рабочей программе ОАНО «Лидеры»</li></ul>
Рабочая программа реализуется через УМК	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Учебник – Физическая культура. 1-4 классы/ (М.Я.Виленский и др.); под редакцией М.Я. Виленского. – 9-е издание, переработанное и дополненное – М.: Просвещение, 2019.</li><li>2. Физическая культура. Тестовый контроль. 2-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, В.И. Лях. Просвещение, 2014.</li></ol>
На реализацию программы отводится	1 час в неделю, 33 часа в год (33 недели)

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Предметные результаты

- усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

## Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

## Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- - положительное отношение к исследовательской деятельности;
- - интерес к новым способам познания новому содержанию; - ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности;
- - способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.
- Обучающийся получит возможность для формирования:
- - внутренней позиции на уровне понимания необходимости исследовательской деятельности; - познавательной мотивации;
- - устойчивого интереса к новым способам познания; - морального сознания, способности решения моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении.

## Содержание учебного предмета

### 3. Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа).

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.

Формы организации учебных занятий: тренировочно-практические занятия, урок-игра .

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

### Раздел 2. Практическая подготовка (32 часа).

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с двусторонним дыханием. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая - вдоль туловища; обе - вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой руки. Плавание кролем на груди с подменой.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выполняет выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. Плавание с помощью движений ногами дельфином.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

**2.2. Кроль на спине.** Плавание на спине с помощью одними ногами, руки вытянуты вперед, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с подменой. Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином. Плавание на спине на сцепление.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

**2.3. Старты и повороты.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки, бортика и из воды. Старт со скольжением на дальность. Обычный открытый поворот и поворот «маятником». Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля
<b>I триместр</b>					
1	03.09		Правила поведения в бассейне	1	
2	10.09		Меры безопасности в бассейне. Упражнения на суше для дыхания.	1	
3	17.09		Личная гигиена пловца. Упражнения для освоения в воде	1	
4	24.09		Упражнения для освоения в воде.	1	
5	01.10		Техника плавания кролем на груди	1	
<i>Каникулы</i>					
6	15.10		Техника плавания кролем на груди	1	
7	22.10		Техника плавания кролем на груди	1	
8	29.10		Техника плавания кролем на груди	1	
9	05.11		Техника плавания кролем на груди	1	
10	12.11		Техника плавания кролем на груди	1	
<b>II триместр</b>					
11	26.11		Техника плавания кролем на груди	1	
12	03.12		Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине.	1	
13	10.12		Старты и повороты	1	
14	17.12		Техника плавания кролем на спине	1	
15	24.12		Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди.	1	
<i>Каникулы</i>					
16	14.01		Техника плавания кролем на спине	1	
17	21.01		Старты и повороты	1	

18	28.01		Техника плавания кролем на груди и спине	1	
19	04.02		Техника плавания кролем на груди	1	
20	11.02		Техника плавания на спине кролем	1	
21	18.02		Техника плавания кролем на груди и спине	1	
<b>III триместр</b>					
22	04.03		Техника плавания кролем на груди и спине	1	
23	11.03		Техника плавания кролем на груди и спине	1	
24	18.03		Техника плавания кролем на груди и спине	1	
25	25.03		Техника плавания кролем на груди	1	
26	01.04		Техника плавания кролем на груди	1	
<i>Каникулы</i>					
27	15.04		Техника плавания кролем на груди	1	
28	22.04		Техника плавания кролем на груди	1	
29	29.04		Техника плавания кролем на груди	1	
30	06.05		Техника плавания кролем на груди	1	
31	13.05		Техника плавания кролем на груди	1	
32	20.05		Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине.	1	
33	27.05		Техника плавания кролем на груди	1	