

Чуксина Ирина Алексеевна

тренер-преподаватель

МАУ ДО «Спортивная школа «Унга»

с. Ишлеи, Чувашская Республика

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА В БАССЕЙНЕ ДЛЯ 1 КЛАССОВ

***Аннотация:** в статье рассматривается учебная программа по физической культуре для 1-х классов, разработанная в соответствии с ФГОС начального образования. Особое внимание уделяется вопросу интеграции национально-регионального компонента в образовательный процесс. Автор поднимает проблему сохранения и развития традиционной физической культуры чувашского народа через включение в уроки таких элементов, как борьба «Керешу» и национальные игры.*

***Ключевые слова:** физическая культура, начальная школа, национально-региональный компонент, чувашская борьба «Керешу», плавательная подготовка, здоровый образ жизни.*

Пояснительная записка к учебной программе по физической культуре в 1 классах.

Программа соответствует ФГОС образования по физической культуре для начальной школы.

В программу включен национально-региональный компонент. Для учащихся применительно к нашему региону предполагается использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного материала чувашского народа: борьбы «Кёрешү», лыжного спорта, национальных игр.

Цели:

– формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

- знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
- изучение традиций и обычаев чувашского народа;
- освоение способов развития основных физических качеств, необходимых спортсмену (силы, выносливости, быстроты, координации);
- повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
- применение правил соревнований;
- использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях.

Согласно базисному плану МАОУ «СОШ №61» на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 68 ч (2 часа в неделю). Кроме того, предусмотрено проведение 2-го часа физической культуры (плавание).

Плавательная подготовка: – 34 ч.

Плавательная подготовка: техника плавание кролем на груди.

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Игры: «Кто быстрее?», «Волны

на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

Таблица 1

Тематическое планирование урока физкультуры в бассейне для 1 классов
(34 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								План	Факт
1	Техника безопасности на уроках по плаванию.	1	Вводный урок	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне. Имитационные упражнения для обучения дыханию в воде.	Знать правила поведения в бассейне	Устный опрос	Комплекс УП		
2, 3, 4	Совершенствование работы рук, ног кролем на груди, на суше.	3	Комбинированный урок	Развитие координации движений. Обучение технике движения рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения для обучения дыханию в воде.	Знать и уметь, как провести игру, соблюдать правила игры, эстафет	Текущий	Повторить технику ног кролем, на груди, сидя на полу		
5, 6	Совершенствование работы рук, ног кролем на спине, на суше.	2	Комбинированный урок	Совершенствование и имитационных упражнений для обучения движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди, на спине. Игры на развитие координации и ловкости.		Текущий	Повторить технику кролем, на спине, лёжа на полу		

7	Подготовительные упражнения на освоение с водой.	1	Вводный урок	Техника безопасности на занятиях в бассейне. Правила пользования душем, бассейном. Освоение с водой, правила входа и выхода из бассейна.	Знать правила поведения в бассейне. Уметь выполнять упражнения: выдохи в воду.	Устный опрос.	Посещение бассейна. Комплекс УГГ		
8, 9	Освоение с водой.	2	Изучение	Освоение с водой. Обучение вдоху-выдоху в бассейне, держась за бортик. Передвижение по бассейну шагом, прыжками.	Знать требования по соблюдению мер личной гигиены	Текущий	Повторить технику движения ног лёжа на полу		
10, 11, 12	Обучение работы ног плавания способом «кроль» на груди и спине.	3	Комбинированный	Обучение работе ног кролем на груди в положении «лежа на воде» держась за бортик. Совершенствование техники дыхания при выдохе в воду. Прыжки, передвижения в воде.	Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека.	Движения ног в «кролем» на груди	Повторить технику движения ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди и спине		
13, 14, 15	Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди.	3	Изучение нового материала	Обучение техники движения ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием, держась руками за бортик. Обучение скольжению в воде (стрела на груди), скольжение через обруч. Игры в воде.		Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди	Повторить движения рук в плавании «кроль» на груди, стоя с наклоном вперед (перед зеркалом)		

16, 17	Обучение согласованной работы ног при плавании способом «кроль» на груди.	2	Комбинированный	Совершенствовани е техники дыхания при выдохе в воду. Обучение кратковременной задержке дыхания. Обучение упражнениям «звёздочка» и «поплавок» с кратковременной задержкой дыхания.	Знать: названия плавательн ых упражнени й, способов плавания. Уметь: осуществля ть согласован ную работу ног «кроль» на груди. Соблюдать гигиену.	Текущий	Специальны е подготовите льные упражнения, выполняемы е на суше. Имитация движения рук в «кроле» на груди		
18, 19, 20	Закрепление согласованной работы ног	3	Закрепления новых знаний и умений	Совершенствовани е техники работы ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием, держась руками за бортик и обучение тому же при опоре на плавательную доску. Обучение упражнению «звёздочка на спине». Игры, развлечения в воде.		Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания	Согласовани е работы рук с дыханием способом «кроль» на груди		
21, 22, 23	Обучение технике движения ног в плавании способом «кроль» на груди в согласовании с дыханием.	3	Комбинированный	Обучение работе ног кролем на груди в согласовании с дыханием. Совершенствовани е упражнений для освоения с водой «звездочка на груди», «поплавок», «звездочка на спине», «стрелочка на груди» со скольжением через обруч. Игры в воде с мячом.	Знать правила безопасног о поведения на воде во время игр. Уметь осуществля ть скольжение на спине с различным положение м рук.	Текущий	Согласовани е работы рук с дыханием в плавании «кроль» на груди		

24, 25, 26	Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кроль» на груди и спине.	3	Комбинированный	Обучение работе рук кролем на груди. Совершенствовани е техники работы ног в согласовании с дыханием кролем на груди. Игры и развлечения в воде.	Знать: названия плавательн ых упражнени й; способов плавания. Уметь: осуществля ть работу рук в плавании «кроль» на спине. Понимать: значение закаливани я организма.	Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди	Движение рук в плавании «кроль» на спине		
27, 28	Закрепление плавания способом «кроль» на груди и спине при помощи ног	2	Комбинированный	Обучение упражнениям: «торпеда на груди», «стрела на спине». Совершенствовани е дыхания в воде. Обучение нырянию – проныривание в обруч.	Знать: правила закаливани я водой; значение закаливани я для организма человека. Уметь: осуществля ть согласован ную работу ног с дыханием в «кроле» на груди и спине; нырять в длину с места. Понимать: роль плавания для здоровья человека.	Согласование рук и ног в «кроле» на груди на задержке дыхания	Выполнять упражнения на согласовани е движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласовани е движений рук, ног с дыханием		

29, 30	4 Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди и спине.	2	Комбинированный	Обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди. Совершенствование скольжения на спине. Игры с мячом в воде.			Выполнять упражнения на согласовании движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; движений рук, ног		
31, 32	Освоение элементов прикладного плавания.	2		Обучение работе ног способом кроль на спине с доской. Совершенствование согласования рук и ног способом кроль на груди (плавание с помощью одной руки и с задержкой рук в различных положениях)	Знать: правила безопасности на воде; названия плавательных упражнений. Уметь выполнять старт из воды;	Текущий	Комплекс УГГ. Посещение бассейна.		
33, 34	Развитие координационных способностей.	2	Комбинированный	Совершенствование техники способом кроль на груди на задержке дыхания. Игры и развлечения в воде.			Повторить технику плавания «кроль» на груди и спине в полной координации		