

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>90 жт, Общ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>[подпись]</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>[подпись]</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>020 94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019	
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>[подпись]</u>	М.П.

Рабочая программа
«Плавание»
базовый уровень, 11 А,Б классы
/на основе комплексной программой физиче-
ского воспитания учащихся I–XI классов под
редакцией В.М. Лях, А.А.Зданевич 2014 г./

Составитель:
Дедов А.А. учитель плавания
МАОУ СОШ № 56,

Калининград, 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Рабочая программа по плаванию составлена на основе “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов” (В.М. Лях, А.А.Зданевич 2014 г.). Уроки по плаванию входят в программу физического воспитания школьников- 35 уроков в год.

2. Планируемые предметные результаты освоения курса

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

3. Содержание учебного курса

Естественные основы (в процессе урока)

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы(в процессе урока)

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы (в процессе урока)

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания (в процессе урока)

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные).
Солнечные ванны.

Изучение техники спортивных способов плавания

проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение

упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Теоретические занятия:

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические

особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

Практические занятия:

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Техника плавания способом дельфин. Движения рук: стоя на дне, скольжении. Движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой. Плавание отрезков до 10, 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин. Плавание в полной координации.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся школы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

В результате освоения программы ученик должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:

- Урок-игра, урок-соревнование, урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

Календарно-тематическое планирование курса «Плавание»

11 класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год. на основе комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов под редакцией В.М. Лях, А.А. Зданевич 2014 г.35 часов.

№ урока	Тема, вид деятельности	Кол-во уроков
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом**	1
3	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом**	1
4	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом**	1
5	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом**	1
6	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом**	1
7	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание**	1
8	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание**	1
9	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание**	1

10	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание**	1
11-14	Прикладное плавание. Плавание на боку**	1
12	Прикладное плавание. Плавание на боку**	1
13	Прикладное плавание. Плавание на боку**	1
14	Прикладное плавание. Плавание на боку**	1
15	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м) **	1
16	Контрольный норматив 200м без учета времени	1
17	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м) **	1
18	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы**	1
19	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы**	1
20	Повторное плавание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
21	Повторное плавание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
22	Повторное плавание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
23	Повторное плавание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
24	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1
25-31	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
26	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов.	1

	Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	
27	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
28	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
29	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
30	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
31	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное плавание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
32	Контрольный норматив 50 м брасс	1
33	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание*	1
34	Контрольный норматив 50 м кроль	1
35	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание*	1
Итого:		35

*урок включает в себя упражнения общефизической подготовки

**урок включает в себя упражнения специальной физической и технической подготовки