

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Директор, ОБЖ</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>[подпись]</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>[подпись]</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>08-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
---	---	--

Директор
МАОУ СОШ № 56
Коломиец А.В.
Подпись [подпись]



Рабочая программа
«Плавание»
базовый уровень, 5 А,Б,В 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.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

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:

- Знать правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практические занятия:

- Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.
- **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. Проплавание 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. проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды.
- Для совершенствования техники плавания повторное проплавание 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”.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Оценки	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
5 класс	25 м	15 м	10 м	25 м	15 м	10 м
6 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м

- При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

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»

5класс, 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.

№	Тема, вид деятельности	Кол-во
---	------------------------	--------

урока		уроков
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	1
2	Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде*	1
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде*	1
4	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде*	1
5	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде*	1
6	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения*	1
7	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде*	1
8	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде*	1
9	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде*	1
10	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками*	1
11	Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками*	1
12	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки*	1
13	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки*	1
14	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки*	1
15	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без	1

	опоры).	
16	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1
17	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	1
18	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде*	1
19	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде*	1
20	Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде*	1
21	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *	1
22	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *	1
23	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *	1
24	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *	1
25	Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *	1
26	Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1
27	Кроль на спине. Обучение старту из воды*	1
28	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки*	1
29	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки*	1
30	Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки*	1
31	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде*	1
32	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде*	1
33	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде*	1

34	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде*	1
35	Контрольный норматив 25 метров кроль на груди и спине	1
Итого		35

*урок включает в себя упражнения общефизической подготовки