

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>Р.М. Бзе</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>Л</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>Л</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 <u>М.П.</u>

Рабочая программа

«Плавание»

**базовый уровень, 7 А,Б,В,Г,Д 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

- История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Практические занятия

- Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.
- Техника плавания брассом.** Движение ног: у бортика, с помощью партнёра, после скольжения. Движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.
- Игры:** “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
7 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
8 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
9 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м

- В конце 9 класса учащийся должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы; овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

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»

7 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. 1 раз в неделю

№ 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	Повторение подготовительных упражнений по освоению с водой*	1
3	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры) **	1
4	Кроль на спине. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры) **	1
5	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
6	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
7	Кроль на спине. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
8	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м**	1
9	Кроль на спине. Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м**	1
10-12	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры) **	1
11	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры) **	1
12	Кроль на груди. Движения ногами (с подвижной опорой и без опоры) **	1
13-17	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
14	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
15	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1
16	Контрольный норматив 50 м кроль на груди.	1
17	Кроль на груди. Движения руками и согласование движений ног, рук и дыхания**	1

18	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м**	1
19	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м**	1
20	Кроль на груди Повторение упражнений по обучению старта и поворота. Повторное проплытие отрезков 25-50 м**	1
21	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры) **	1
22	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры) **	1
23	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры) **	1
24	Брасс. Обучение технике движений ногами (у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры) **	1
25	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брасе. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине**	1
26	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брасе. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине**	1
27	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брасе. Повторное проплытие отрезков 25-50 м кролем на груди и кролем на спине**	1
28	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
29	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
30	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
31	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Дистанционное плавание на выносливость (200-300 м)	1

	(протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	
32	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50-100 м**	1
33	Плавание на выносливость. Повторное проплытие отрезков 50-100 м**	1
34	Контрольный норматив 50 м брасс	1
35	Игры и развлечения на воде*	1
Итого		35

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