

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

Рассмотрено на заседании МО учителей <u>г. Калининград, Область</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МО <u>И.И.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>И.И.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>02 94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		<div> Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись _____ </div> <div>  <div> М.П. </div> </div>

**Рабочая программа  
«Плавание»  
базовый уровень, 8 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.

#### **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 плавание 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»

**8класс, 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. Теория. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию	1
2	Повторение упражнений по освоению с водой*	1
3	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты**	1

4	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты**	1
5	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты**	1
6	Кроль на спине. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты**	1
7-10	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное плавание отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
8	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное плавание отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
9	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное плавание отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
10	Кроль на груди. Плавание по элементам и в целом. Старты и повороты. Повторное плавание отрезков 50-100 м (1-2 раза)	1
11	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
12	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
13	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
14	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
15	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
16	Контрольный норматив 50 м брасс	1
17	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки**	1
18	Обучение нырянию ногами и головой вниз. Старты прыжком с тумбочки**	1
19	Игры и развлечения на воде*	1

20	Брасс. Плавание по элементам и в целом. Обучение поворотам. Дистанционное плавание (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) **	1
21	Повторение плавание отрезков (50-100 м) различными способами плавания**	1
22	Игры и развлечения на воде*	1
23	Повторение плавание отрезков (50-100 м) различными способами плавания**	1
24	Повторение плавание отрезков (50-100 м) различными способами плавания**	1
25-30	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
26	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
27	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
28	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
29	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
30	Совершенствование техники плавания изученными способами по элементам и в целом. Повторное и дистанционное плавание**	1
31-33	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка) **	1
32	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка) **	1
33	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка) **	1
34	Контрольный норматив 50 м кроль	1
35	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание*	1
Итого		35