

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
совета

протокол № 5
от «14» 06 2021г.

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

протокол № 8
от «21» 06 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


/Подорожкина И.В./
«21» 06 2021г.

Рабочая программа учебного предмета

ПЛАВАНИЕ

(название предмета, курса)

Для 5-9 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:

Ф.И.О.: Блинов Алексей Николаевич

Должность: учитель физической
культуры

МОУ ИРМО «СОШ поселка
Молодежный»

Квалификационная категория: нет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию составлена на основе образовательного стандарта основного общего образования.

Программа составлена на основе:

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
- требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92г. №3266-1 в редакции от 2010 г. (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Приоритетный национальный проект «Образование» на 2009-2012 годы;

Имеющиеся условия школы(наличие бассейна) позволяют ввести уроки плавания в 5-9 классах.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого обучающегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Основной **целью** программы является комплексное оздоровление и закаливание учащихся, путем их обучению плаванию. Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Задачи

1. Формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека.
2. Обучение и совершенствование жизненно важных умений и навыков в плавании, укрепление здоровья обучающихся, повышение и

- поддерживание на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. привитие необходимых теоретических знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
 4. развитие и совершенствование физических качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
 5. обучение обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Основные принципы реализации программы:

- **принципа вариативности**, обосновывающий планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (бассейн);
- **принципа достаточности и соответствия**, связанный с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- **принцип соблюдения дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»**, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- **принцип реализации межпредметных связей**, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием.

Программа состоит из трёх разделов: «Знания о плавании» (информационный компонент); «Способы плавательной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о плавании» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы плавательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плаванием, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентированно на гармоничное физическое развитие, всестороннюю

физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и двигательных действий из программы, а так же общеразвивающих упражнений с координационной направленностью.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания

Теоретический раздел. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. 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.

Содержание предмета «Плавание»

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

- демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Класс	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1.04-1,20
9	21-28	24-30	0,56-1,08	1.02-1.16

Тематическое планирование**5 класс**

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания
2	Обучение технике плавания и упражнений при кроле на груди.
3	Обучение технике плавания «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине
4	Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.
6	Сдача техники плавания кролем на груди
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской
8	Повторение плавания способом кроль на спине с калабашкой
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине.
11	Сдача техники плавания кролем на спине.
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 4*25 м на груди
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.

14	Ознакомление с плаванием на боку.
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 2*25 м на груди и 2*25 м на спине.
16	<i>Сдача контрольного норматива: 25 м кроль на груди.</i>
17	<i>Сдача контрольного норматива: 25 м кроль на спине</i>
18	Совершенствования плавания кролем на груди.
19	Равномерное плавание до 500м
20	Ускорения 4*50 м «Торпедой» на груди
21	Ускорение 4*50 м «Торпедой» на спине
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 10 мин, ускорение 2*50 м в полной координации
24	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м
25	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м
26	Плавание вольным стилем до 500 м. Обучающая игра в «водное поло»
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров
28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 500 м
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 2*100 м
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м
32	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 2*100 м. <i>Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду</i>
33	<i>Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на спине</i>
34	Равномерное плавание до 700 м

6 класс

№ п/п	Тема урока
1	Изучение правил поведения в бассейне. Инструктаж по ТБ.
2	Повторение подготовительных упражнений

3	Совершенствование плавания «торпедой» на груди и спине до 500м
4	Совершенствования плавание способом кроль на груди.
5	Совершенствование плавания способом кроль на спине
6	Совершенствование согласования рук и ног с дыханием при кроле на груди
7	Закрепление техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием.
8	Закрепление техники плавания кролем на спине, с согласованием работы рук и ног.
9	Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25м
10	Совершенствование техники плавания кролем на груди.
11	Ознакомление с техникой плавания способом брасс.
12	Развитие быстроты, скоростных качеств
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.
14	Развитие общей выносливости. Непрерывное плавание одним из способов
15	Повторение техники плавания на боку.
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди 25 м
17	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на спине 25 м
18	Совершенствования плавания кроль на груди.
19	Совершенствование плавания способом брасс
20	Развитие выносливости. Непрерывное плавание любым способом до 20 мин
21	Обучение техники плавание способом брасс.
22	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
23	Развитие координации при плавание способом брасс.
24	Согласование движений при плавании способом брасс.
25	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
26	Развитие выносливости. Равномерное плавание до 600 м способом кроль на спине.
27	Совершенствование двигательных навыков. Повторение плавания с грузом
28	<i>Сдача нормативов:</i> 50 м – кроль на груди, 50 м – кроль на спине
29	Упражнение на закрепление техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации разными способами
30	Обучение стартовому прыжку с тумбочки.
31	Развитие быстроты. Повторное проплывание отрезков 25 – 50 м по 2 – 6 раз.

32	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 3*100 м
33	<i>Сдача контрольного норматива:</i> 100 м одним из способов
34	Техника эстафетного плавания

7 класс

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания
2	Повторение технике плавания и упражнений при кроле на груди.
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине 600 м
11	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 4*25 м на спине.
14	Ознакомление с плаванием на боку.
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 6*25 м на груди и 6*25 м на спине.
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди 25 м
17	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на спине 25 м
18	Совершенствования плавания кролем на груди

19	Равномерное плавание до 700м
20	Ускорения 6*50 м «Торпедой» на груди
21	Ускорение 6*50 м «Торпедой» на спине
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 4*50 м в полной координации
24	<i>Сдача контрольного норматива</i> кролем на груди 50 м
25	<i>Сдача контрольного норматива</i> кролем на спине 50 м
26	Плавание вольным стилем до 700 м. Обучающая игра в «водное поло»
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров
28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом.
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 4*100 м
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 2*100 м
32	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 4*100 м
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди или спине с прыжком в воду без учета времени
34	Равномерное плавание до 900м

8 класс

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.

6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 600 м
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м
11	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 10*25 м на груди
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 10*25 м на спине.
14	Закрепление плавание на боку.
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 8*25 м на груди и 8*25 м на спине.
16	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на груди. 25 м
17	<i>Сдача контрольного норматива:</i> кроль на спине 25 м
18	Совершенствования плавания кролем на груди
19	Равномерное плавание до 700 м
20	Ускорения 8*50 м «Торпедой» на груди
21	Ускорение 8*50 м «Торпедой» на спине
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 15 мин, ускорение 6*50 м в полной координации
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 16 мин, ускорение 6*50 м в полной координации
24	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м
25	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м
26	Плавание вольным стилем до 700 м. Игра в «водное поло»
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров
28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 800 м
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Обучение плавания с грузом до 3 кг. Методы переправы груза.
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 6*100 м
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 6*100

	м
32	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 6*100 м
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди или спине с прыжком в воду на время
34	Равномерное плавание до 1000 м

9 класс

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине.
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 700м
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 700 м
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 700 м
11	Сдача техники плавания кролем на спине 25 м
12	Развитие быстроты. Скоростная работа 12*25 м на груди
13	Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Ускорение 12*25 м на спине.
14	Совершенствование плавание на боку.
15	Ускорение через временной интервал (30 сек) 10*25 м на груди и 10*25 м на спине.
16	<i>Сдача контрольного норматива: кроль на груди 25 м</i>

17	Сдача контрольного норматива кроль на спине 25 м
18	Совершенствования плавания кролем на груди.
19	Равномерное плавание до 700м
20	Ускорения 10*50 м «Торпедой» на груди
21	Ускорение 10*50 м «Торпедой» на спине,
22	Совершенствование техники гребков способом кроль на груди с калабашкой. Непрерывное плавание до 18 мин, ускорение 8*50 м в полной координации
23	Совершенствование техники гребков способом кроль на спине с калабашкой. Непрерывное плавание до 17 мин, ускорение 8*50 м в полной координации
24	Сдача контрольного норматива кролем на груди 50 м
25	Сдача контрольного норматива кролем на спине 50 м
26	Плавание вольным стилем до 800 м. Игра в «водное поло»
27	Комбинированное плавание, смена стиля через 50 метров
28	Развитие выносливости, равномерное плавание до 900 м
29	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Совершенствование плавания с грузом до 4 кг. Методы переправы груза.
30	Совершенствования прыжков в воду. Ускорение в полной координации 8*100 м
31	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м
32	Совершенствование скоростных качеств при кроле на спине 8*100 м
33	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду или кроль на спине с учетом времени
34	Равномерное плавание до 1000 м

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010.
3. Физическая культура. 5-6 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П.Матвеев; Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2012.

4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010.
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКИПРО, 2003.
6. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 класс. – М.: ВАКО,2004
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
10. Физическая культура. 8 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ Литвинов Е.Н, Торочкова Т.Ю; из-во « Мнемозина». – М.: Мнемозина, 2013.