ШКОЛА 376: ТЕРРИТОРИЯ ИНТЕНСИВНОГО РАЗВИТИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)

методические рекомендации

ШКОЛА 376: ТЕРРИТОРИЯ ИНТЕНСИВНОГО РАЗВИТИЯ

Санкт-Петербург
2023

УДК 371.311
ББК Ч420

Т772 **Агапов Д.О., Агапов О.И., Агапова Е.С. , Бобрицкая К.О., Телина Е.А. Теоретические задания по физической культуре (модуль «Плавание») // Школа 376: территория интенсивного развития. Методические рекомендации педагогам образовательных организаций общего и дополнительного образования / Ред. к.п.н. Е.А. Филиппов. – СПб.: Своё издательство, 2022. – 195 с.**

Методические рекомендации подготовлены педагогическими работниками бассейна ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга по результатам опыта работы в течение 10 лет. Авторы обобщили имеющиеся в школе психолого-педагогические и методические приёмы организации работы на уроках плавания освобождённых учеников.

Во второй части пособия размещены авторские рабочие программы уроков плавания.

Методические рекомендации будут интересны всем участникам образовательных отношений: обучающимся, педагогам, родителям и работодателям. Наибольшую практическую значимость методические рекомендации будут иметь для учителей физической культуры и тренеров по плаванию, заинтересованных в создании условий для получения образования современными школьниками.

ISBN 978-5-907563-36-0

СОДЕРЖАНИЕ

Методика работы с тестами 5
Тест «Техника безопасности в бассейне. Введение» (1 год) 7
Тест «Кроль на груди: работа рук» (1 год 1 четверть № 1) 8
Тест «Техника плавания кролем – Ноги» (1 год 1 четверть № 2) 9
Тест «Как правильно дышать при плавании» (1 год 1 четверть № 3) 10
Тест «Плавание. Поворот способом 'маятник'» (1 год 1 четверть № 4) 11
Тест «Мужчины, 100 м вольный, финал» (1 год 1 четверть № 5) 12
Тест «Александр Попов» (1 год 1 четверть № 6) 13
Тест «Плавание на спине – техника работы ногами» (1 год 2 четверть 1) 14
Тест «Галилео. Прыжки в воду» (1 год 2 четверть 2) 15
Тест «Плавание. Чемпионат России 2017. 100 м на спине. Финал. Мужчины» (1 год 2 четверть 3) 16
Тест «Техника плавания кролем на спине» (1 год 2 четверть 4) 17
Тест «Подводная стрельба» (1 год 2 четверть 5) 18
Тест «Техника плавания брассом – дыхание» (1 год 3 четверть 1) 19
Тест «Техника плавания брассом – положение тела» (1 год 3 четверть 2) 20
Тест «Плавание» (1 год 3 четверть 3) 21
Тест «Соревнования брасс» (1 год 3 четверть 4) 22
Тест «Фридайвинг» (1 год 3 четверть 5) 23
Тест «Фильм 'Пловец' (2012 год)» (1 год 3 четверть 6) 24
Тест «Дельфин руки» (1 год 4 четверть 1) 25
Тест «Синхронное плавание» (1 год 4 четверть 2) 26
Тест «Водное поло» (1 год 4 четверть 3) 27
Тест «Непотопляемые» (1 год 4 четверть 4) 28
Тест «Спасение утопающих» (1 год 4 четверть 5) 29
Тест «Техника безопасности в бассейне. Введение» (2 год) 30
Тест «Техника плавания кролем – дыхание» (2 год 1 четверть 1) 31
Тест «Техника плавания кролем – Положение тела» (2 год 1 четверть 2) 32
Тест «Разворот при плавании кролем» (2 год 1 четверть 3) 33
Тест «Старт в плавании – правильный прыжок в воду» (2 год 1 четверть 4) 34
Тест «Сальников» (2 год 1 четверть 5) 35
Тест «Плавание кролем на спине» (2 год 2 четверть 1) 36
Тест «Галилео. Клифф-дайвинг» (2 год 2 четверть 2) 37

Тест «Кроль на спине техника» (2 год 2 четверть 3) 38
Тест «Подводное регби» (2 год 2 четверть 4) 39
Тест «Олеся Владыкина» (2 год 2 четверть 5) 40
Тест «Техника плавания брассом – Гребок» (2 год 3 четверть 1) 41
Тест «Техника плавания брассом – Ноги» (2 год 3 четверть 2) 42
Тест «Соревнования брассом» (2 год 3 четверть 3) 43
Тест «Юлия Ефимова. Всё только начинается» (2 год 3 четверть 4) 44
Тест «Сёрфинг» (2 год 3 четверть 5) 45
Тест «Дельфин дыхание» (2 год 4 четверть 1) 46
Тест «Соревновательный заплыв» (2 год 4 четверть 2) 47
Тест «Синхронное плавание» (2 год 4 четверть 3) 48
Тест «Водное поло» (2 год 4 четверть 4) 49
Тест «Как спасти утопающего и не утонуть самому» (2 год 4 четверть 5) 50
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 5 класса 51
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 6 класса 70
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 7 класса 85
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 8 класса 101
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 9 класса 118
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 9 класса 136
Рабочая программа по физической культуре модуль «Плавание» для 9 класса 159
Правильные ответы на тесты 182
Краткая информация об авторах 194

Методика работы с тестами

Данное методическое пособие содержит сборник теоретических заданий по физической культуре (модуль «Плавание») и адресовано специалистам по плаванию, работающим в бассейне общеобразовательной школы. Методика, представленная в пособии, успешно апробирована в течение трёх лет на уроках с обучающимися основной и средней школы.

В первой части предлагаются рабочие программы по дисциплине «Физическая культура» модуль «Плавание». Рабочие программы могут быть использованы для внеурочной деятельности.

Методическое пособие предназначено для организации работы обучающихся 5-11 классов на уроках физической культуры (модуль «Плавание»), освобождённых от физической нагрузки или не допущенных до занятий в чаше бассейна.

Предлагаемая система индивидуальных заданий способствует формированию личностных, предметных и метапредметных УУД, воспитанию организованности, дисциплинированности и самостоятельности. Пособие поможет при подготовке к итоговому контролю знаний.

Задания разработаны в виде тестов и контрольных вопросов по изученной теме. Характеризуя задания, следует отметить, что тесты требуют правильного ответа в результате просмотра прилагаемых видеоматериалов.

Темы и содержание заданий соответствуют требованиям ФГОС к условиям обучения по дисциплине «Физическая культура».

Основная задача работы обучающихся с индивидуальными заданиями – получить представление об основных двигательных действиях, особенно координационных, и технике плавания.

В пособие также включен материал о технике безопасности на воде, предупреждении травматизма на занятиях по плаванию, об оказании первой помощи, формировании практических умений и навыков.

Результаты апробации позволяют говорить о её высокой эффективности и несомненной практической ценности.

Критерии оценки теоретической части заданий по физической культуре (модуль «Плавание») в виде тестов.

Учащийся, завершивший обучение по предмету Физическая культура (модуль «Плавание»), должен знать физические, социально-биологические основы здорового образа жизни, понимать значение ценностей в плавании, уметь использовать полученный опыт на практике, владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей.

Тестирование – одна из актуальных форм контроля качества знаний, поскольку она позволяет осуществить объективную, эффективную и быструю диагностику знаний и получить наглядную картину успеваемости. Тесты предназначены для проверки образовательных результатов по основным разделам курса физической культуры (модуль «Плавание») в соответствии с учебным планом.

Проверяется уровень подготовки учащихся по использованию приобретенных ими знаний и умений практической деятельности в повседневной жизни для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях.

Система заданий адаптирована для каждой возрастной группы.

Примерный план урока для освобождённых обучающихся 5-11 классов

Этапы урока	Время (мин.)	Деятельность учителя	Деятельность учеников	Оценка и контроль
Организационный момент	1	Объясняет правила	Сдают гаджеты, настраиваются на урок	
Ознакомление с вопросами урока	1	Раздаёт вопросы, поясняет план ответа	Читают, слушают	
Выполнение тестовой работы	7	Включает видеофрагмент, контролирует самостоятельное выполнение теста	Смотрят, отвечают на вопросы	Тест. Каждое верно выполненное задание – 1 балл
Повтор видеофрагмента	7	Включает видеофрагмент, обращает внимание на важные моменты	Выполняют самоконтроль, работу над ошибками	Самоконтроль, работа над ошибками
Галотерапия	20	Провожает в соляную пещеру, возвращается в бассейн		

Тестовая работа состоит из 3-4 заданий. Рекомендуемое время выполнения работы 5-7 минут. На выполнение работы отводится 5-7 минут. За каждое верно выполненное задание учащийся получает 1 балл.

Освобожденные обучающиеся и обучающиеся не допущенные к занятию на воде, выполняют теоретическую часть урока, отвечая на вопросы индивидуального задания по результату просмотра видеофрагмента. Видеофрагменты просматриваются дважды, при повторном просмотре выполняется совместная работа над ошибками.

После повторного просмотра видеофрагментов освобожденные по справке учащиеся отправляются в соляную пещеру и выполняют дыхательные упражнения под присмотром медика.

Тест «Техника безопасности в бассейне. Введение» (1 год)

https://youtu.be/xK5SFNnvJ-M

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какие вещи надо взять с собой в бассейн?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

2. Что запрещено делать в бассейне?

_____

3. Что не стоит делать перед бассейном?

_____

4. За какое время до заплыва лучше прекратить есть?

_____

5. Какой стороны придерживаться при плавании?

_____

Тест «Кроль на груди: работа рук»
(1 год 1 четверть № 1)

https://www.youtube.com/watch?v=UytpTyYke2o

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Из каких периодов состоит полный цикл движений?

_____

_____

2. Из каких фаз состоит полный цикл движений?

_____

_____

3. Сколько движений ногами выполняется за один цикл движений руками?

_____

_____

Тест «Техника плавания кролем – Ноги»
(1 год 1 четверть № 2)

https://www.youtube.com/watch?v=27VKCxCnR2k

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1.В каком положении находятся колени во время «удара вверх»?

_____

_____

2.В каком положении находятся стопы во время «удара вниз»?

_____

_____

3.Для чего нужна доска для плавания во время работы ног?

_____

_____

Тест «Как правильно дышать при плавании»
(1 год 1 четверть № 3)

https://www.youtube.com/watch?v=sbUwUz5ZdkA

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1.Где находится голова при неправильном положении?

_____

_____

2.Куда надо выдыхать воздух?

_____

_____

3.Какая самая распространенная ошибка у новичков?

_____

_____

Тест «Плавание. Поворот способом 'маятник'»
(1 год 1 четверть № 4)

https://www.youtube.com/watch?v=1GBH5h79bVU

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).
Ответьте на вопросы:

1 фаза:

_____

_____

2 фаза:

_____

_____

3 фаза:

_____

_____

4 фаза:

_____

_____

Тест «Мужчины, 100 м вольный, финал»
(1 год 1 четверть № 5)

https://www.youtube.com/watch?v=sin8UD7wXo0

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

Соревновательная деятельность пловцов.

1.На какой дистанции выступают пловцы?

_____

_____

2.Сколько спортсменов проплыли быстрее 49 секунд?

_____

_____

3.Кто выиграл заплыв и с каким результатом?

_____

_____

Тест «Александр Попов»
(1 год 1 четверть № 6)

https://www.youtube.com/watch?v=EsBkUdvW3Qg

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1.Фамилия и имя главного героя?

_____

_____

2.Сколько кратный олимпийский чемпион?

_____

_____

3.Что случилось в 1996 году в жизни спортсмена?

_____

_____

Тест «Плавание на спине – техника работы ногами»
(1 год 2 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=EZHEMQx7lRM

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какая самая распространенная ошибка у новичков?

_____

_____

2. От чего идет работа ног?

_____

_____

3. Что нельзя делать с коленями?

_____

_____

Тест «Галилео. Прыжки в воду»
(1 год 2 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=GezEQHmJk_Y

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).
Ответьте на вопросы:

1.Как зовут главного героя(Ф.И.)?

_____

2.Где начинается тренировка у прыгунов?

_____

3.Для чего нужен «валик» под трамплином?

_____

4.Что такое сухой трамплин?

_____

5.Для чего бьют фонтаны в воду?

_____

6.Для чего спортсмены вытираются на сухо?

_____

7.Что такое «воздушная подушка»? Для чего она нужна?

_____

8.Под каким углом прыгуны входят в воду?

_____

Тест «Плавание. Чемпионат России 2017.
100 м на спине. Финал. Мужчины»
(1 год 2 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=csuya_KsQ3M

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какую дистанцию плывут спортсмены (расстояние, способ плавания)?

_____

2. Кто выиграл заплыв (Ф.И.)?

_____

3. С каким результатом проплыл победитель?

_____

4. Сколько спортсменов проплыли быстрее 54 секунд?

_____

Тест «Техника плавания кролем на спине»
(1 год 2 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=L-QGNO3Kcak

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какое положение тела при плавании способом кроль на спине?

_____

2. Основная ошибка при плавании способом кроль на спине?

_____

3. Что делать корпусом при плавании способом кроль на спине?

_____

4. Какое положение головы при плавании способом кроль на спине? Куда направлено лицо?

_____

Тест «Подводная стрельба»
(1 год 2 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=Hqns9thXZpI

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какое оружие используют для подводной стрельбы?

_____

2. Как называется снаряд, которым ведется стрельба?

_____

С какой скоростью он вылетает?

_____

3.На каком расстоянии ставятся мишени?

_____

Какого диаметра мишень?

_____

Тест «Техника плавания брассом – дыхание»
(1 год 3 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=xfSg3LzuAuw

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Во время какого движения руками мы делаем вдох?

_____

2. Голова и плечи в момент вдоха … ?

_____

3. Куда двигаются руки во время выдоха?

_____

Тест «Техника плавания брассом – положение тела»
(1 год 3 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=Oky9uoJNRYE

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. В каком положении держать тело?

_____

2. Куда тянуться головой?

_____

3. Как держать спину?

_____

4. «Держите бедра максимально близко к … .»

_____

Тест «Плавание»
(1 год 3 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=3qjXA-rdCo0

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Как зовут главную героиню (Ф.И.)? _____

2. Каким способом плывёт спортсменка? _____

3. За какое время спортсменка проплыла работая:

- руками и ногами _____

- только руками _____

- только ногами _____

4. Какую дистанцию плыла главная героиня на соревнованиях?

_____

5. С каким результатом проплыла?

_____

Тест «Соревнования брасс»
(1 год 3 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=C2bxBH4SbUs

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Кто из спортсменок плывет за Россию? (Ф.И.)

_____

_____

2. Какую дистанцию плывут спортсменки (расстояние и стиль плавания)?

_____

3. С каким результатом выиграли заплыв?

_____

_____

Тест «Фридайвинг»
(1 год 3 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=pP9RF07MZX4

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Что такое фридайвинг?

_____

2.На какие 3 типа можно разделить дисциплины во фридайвинге?

1) _____

2) _____

3) _____

3.Сколько времени пролежал в воде на задержке дыхания Алексей Молчанов?

_____

Тест «Фильм 'Пловец' (2012 год)»
(1 год 3 четверть 6)

https://www.youtube.com/watch?v=7EDGqHryOGw

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Фамилия, имя главного героя?

_____

2. Каким видом спорта занимался?

_____

3. Какие подвиги совершил?

_____

Тест «Дельфин руки»
(1 год 4 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=6tO-EWKaJy4

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Как держать локти в начале гребка?

_____

2. Как держать руки во время гребка?

_____

3. В каком направлении отталкиваться руками?

_____

4. Как держать руки во время проноса над водой?

_____

Тест «Синхронное плавание»
(1 год 4 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=axsAewUd4uk

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

Что оценивают в синхронном плавании?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Тест «Водное поло»
(1 год 4 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=Jfa2sX4sbQA

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).
Ответьте на вопросы:

1. От какого вида спорта произошло водное поло?

_____

2. Какой стиль плавания применяется в водном поло?

_____

3. Кто победил в схватке борца и ватерполиста?
1) на суше _____
2) в воде _____

4. Какую нагрузку может выдержать купальник для водного поло?

_____

5. Какой мяч сильнее отскакивает от воды?

_____

6. Кто выиграл в соревнованиях между водными видами спорта?

_____

Тест «Непотопляемые»
(1 год 4 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=CG9w8Gf-R2Y

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Как называется вид спорта?

_____

2. В каком городе была Олимпиада в 2016 году?

_____

3. С какой командой был матч за 3 место?

_____

_____

4. Какая команда выиграла матч за 3 место?

_____

_____

Тест «Спасение утопающих»
(1 год 4 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=USyxyfhNtXg

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Каких двух типов бывает утопление?

_____

_____

2. Как нельзя подплывать к утопающему?

_____

_____

3. Какие предметы можно использовать для спасения, если вы плохо плаваете?

_____

_____

Тест «Техника безопасности в бассейне. Введение» (2 год)

https://youtu.be/fc2--oXyWIE

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. С чем помогает бороться плавание?

_____

_____

2. Назовите преимущества плавания: _____

_____

_____

3. Какие стили плавания существуют?

_____

_____

4. В каком году плавание вошло в программу летних Олимпийских игр? _____

5. Каких профессиональных пловцов знаете (Ф.И.): _____

_____

_____

Тест «Техника плавания кролем – дыхание»
(2 год 1 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=JC9sXuyK_KY

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Что нужно сделать, когда рука начинает возвращаться из воды?

_____

2. Вдыхать под …

_____

3. В каком положении держать тело?

_____

4. На каком уровне должны находиться глаза во время вдоха?

_____

5. Всегда вдыхать через …

_____

Тест «Техника плавания кролем – Положение тела»
(2 год 1 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=M0EB8c7ukbc

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. В какой позиции держать голову?

_____

2. В каком направлении смотреть?

_____

3. Как держать спину?

_____

4. Под каким углом должна находиться голова?

_____

Тест «Разворот при плавании кролем»
(2 год 1 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=Gm-rozLzxWA

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).
Ответьте на вопросы:

1. Задача №1:

_____

_____

_____

2. Задача №2:

_____

_____

_____

3. Задача №3:

_____

_____

_____

Тест «Старт в плавании – правильный прыжок в воду»
(2 год 1 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=pomrs9YS1BU

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Исходное положение при подготовке к прыжку?

_____

2. Направление движения прыжка?

_____

3. Угол входа в воду?

_____

4. Наиболее эффективная и быстрая глубина при входе в воду?

_____

Тест «Сальников»
(2 год 1 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=Kn4Adv4_Qv8

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. ФИ главного героя?

_____

2. Сколько раз становился чемпионом Европы, мира и Олимпийских игр?

_____

3. Основные дистанции, на которых специализировался пловец?

_____

4. Побил ли спортсмен мировой рекорд?

_____

Тест «Плавание кролем на спине»
(2 год 2 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=rRh0HBnQwuM

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. В каком году и в каком городе прошла III Олимпиада?

_____

2. Каким стилем плавания соревновались спортсмены на III Олимпиаде?

_____

3. Что впервые применил Гарри Хебнер на Олимпийских играх в Стокгольме?

_____

4. Каким способом впервые выполнил поворот Адольф Кифер?

_____

5. С каким результатом проплыл Адольф Кифер 100 метров на спине?

_____

Тест «Галилео. Клифф-дайвинг»
(2 год 2 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=OMAxxWJm7DE&t=3s

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1.Что такое хай-дайвинг и клифф-дайвинг?

_____

_____

2.С какой высоты прыгают спортсмены?

_____

_____

3.Какой частью тела спортсмены входят в воду?

_____

_____

Тест «Кроль на спине техника»
(2 год 2 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=LOvvXqi5oxw

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Укажите три возможные проблемы при плавании кролем на спине?

1) _____

2) _____

3) _____

2. Опишите распространенную ошибку при работе ног?

_____

_____

3. Три фазы гребка:

1) _____

2) _____

3) _____

Тест «Подводное регби»
(2 год 2 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=U_TN4yzs3VM

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Что входит в экипировку для подводного регби?

_____

_____

2. Чем наполнен мяч для подводного регби?

_____

_____

3. В каком году было изобретено подводное регби?

_____

_____

Тест «Олеся Владыкина»
(2 год 2 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=h3sw8AEbkbM

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Как зовут главную героиню?

_____

_____

2. Что случилось 27 февраля 2008 года со спортсменкой?

_____

_____

3. Какое место она заняла на Олимпийских играх в Пекине?

_____

_____

Тест «Техника плавания брассом – Гребок»
(2 год 3 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=yNr3SLH-08w

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Куда повернуты ладони вначале гребка?

_____

_____

2. Как нужно держать локти?

_____

_____

3. Как нужно держать руки, когда они вытянуты вперед?

_____

_____

Тест «Техника плавания брассом – Ноги»
(2 год 3 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=O2gR8DPzuQ4

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какой частью ноги толкать воду?

_____

_____

2. Как держать стопы в конце движения ногами?

_____

_____

3. Как сгибаются ноги?

_____

_____

Тест «Соревнования брассом»
(2 год 3 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=YprqrqX5FOI

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Укажите дистанцию (расстояние), способ плавания?

_____

_____

2. Кто выиграл заплыв (Ф.И.)?

_____

_____

3. С каким результатом выиграла спортсменка?

_____

_____

Тест «Юлия Ефимова. Всё только начинается»
(2 год 3 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=ZhKuiMScBPo

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Как зовут главную героиню? (Ф.И.)

_____

_____

2. Какой у неё основной способ плавания?

_____

_____

3. Какие места она заняла на Олимпийский играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году?

_____

_____

Тест «Сёрфинг»
(2 год 3 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=IkdQo8ICVhc

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. После посещения какой страны Джек Лондон узнал о сёрфинге?

_____

2. Как переводится «сёрф»?

_____

3. Как называется волна, создаваемая катером?

_____

_____

4. Как называется катание на доске за катером?

_____

_____

Тест «Дельфин дыхание»
(2 год 4 четверть 1)

https://www.youtube.com/watch?v=lnAODw1TG9w

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Что делать головой, когда руки начинают толчок вниз?

_____

_____

2. Как держать подбородок, чтобы сохранить эффективную позицию тела?

_____

_____

3. Что делать головой, когда руки закончили фазу гребка и выходят из воды?

_____

_____

Тест «Соревновательный заплыв»
(2 год 4 четверть 2)

https://www.youtube.com/watch?v=HUYPPRO4VU8

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Какая дистанция? (расстояние, способ проплывания)

_____

_____

2. Кто выиграл заплыв? (Ф.И.)

_____

_____

3. С каким результатом выиграл спортсмен?

_____

_____

Тест «Синхронное плавание»
(2 год 4 четверть 3)

https://www.youtube.com/watch?v=G13tjC-UMEQ

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Больше скольких секунд запрещают находиться под водой международные правила?_____

_____

2. Что надевают синхронистки, чтобы вода не раздражала глаза?

_____

3. Что наносят на голову синхронистки, чтобы сохранить прическу?

_____

4. Могут ли судьи запретить выступление из-за купальника?

_____

5. С помощью какой техники синхронистки слышат музыку под водой?

_____

_____

Тест «Водное поло»
(2 год 4 четверть 4)

https://www.youtube.com/watch?v=p_y9DBAJARU

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. Разрешены ли украшения и маникюр в водном поло?

_____

2. Какой вес выдерживает купальник для водного поло?

_____

3. Сколько весит мяч для водного поло (без воды)?

_____

4. Какая разница в размере мужского и женского мяча?

_____

5. Какая температура воды в бассейне для водного поло?

_____

6. Какое самое уязвимое место ватерполиста?

_____

Тест «Как спасти утопающего и не утонуть самому»
(2 год 4 четверть 5)

https://www.youtube.com/watch?v=BwrqX-Ax1-k

Просмотрите видеофрагмент по ссылке (QR-коду).

Ответьте на вопросы:

1. За какую часть тела захватить утопающего, если он в сознании?

_____

2. Что делать если Вас пытаются схватить за шею?

_____

_____

_____

3. За какую часть тела брать утопающего, если он находится в бессознательном состоянии?

_____

4. Сколько вдохов и сколько нажатий на грудную клетку необходимо выполнить во время искусственного дыхания?

_____

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 5 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 часа).

1.2. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 5 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.);
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010);

- Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376 Московского района Санкт-Петербурга, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380 м^3;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60 м^3.

Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1.	**УМК для учителя**	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель,2012	Д
1.3.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа “Юный пловец” 2010 г.	**Д**
2.	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1.	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.2.	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	**УМК для учащихся**	
3.1	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС.	Ф
4.	**Дополнительная литература для обучающихся**	
4.1.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д

4.2.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	**Д**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица 2.

5.	**Технические средства обучения**	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	**Учебно-практическое оборудование для бассейна**	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д –демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект.

Планируемые результаты
освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

• основы истории развития физической культуры в России;

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

- иметь представление:

- об истории возникновения плавания.

- о значении плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

- о правилах поведения на уроке

- о влиянии плавания на развитие физических качеств.

- выполнять упражнения для освоения с водой;

- играть в подвижные игры в воде;

- выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха;

- выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без Без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	Без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Повторное проплывание отрезков б\у времени	3 раза по 50м	2 раза по 50м	50м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)

- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.4 Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти за урок физической культуры. За модуль «Плавание» оценки выставляются по полугодиям. Итоговая (годовая)оценка выставляется средним значением за четыре четверти физической культуры и два полугодия модуля «Плавание».

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

2. Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их

в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Плавание

Отличительной чертой данной программы является обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Курс спортивного плавания позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На **уроках с образовательно-познавательной направленностью** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических

качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса

5 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Влияние л\а упражнений на здоровье. Режим дня и личная гигиена. Терминология баскетбола.

По плаванию

Гигиена занятий в бассейне. Значение плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Значение и основные правила закаливания.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

По плаванию

Освоение комплексов общеобразовательных упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы специальных упражнений (имитационные) для освоения техники плавания способом «кроль на

груди/спине», «брасс». Регулирование нагрузки по показателям ЧСС. Проведение подвижные игр, эстафет, соревнований.

Гимнастика с основами акробатики(12часов)

Организующие команды и приемы выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения.: построение в шеренгу и колонну;

Акробатические упражнения: акробатические элементы, выполнять кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок, упражнения на низкой перекладине: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе.

Легкая атлетика (18 часов)

Бег: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), бегать на дистанцию 1000м, выполнять технику передачи эстафетной палочки,

Метание: правильно выполнять основные движения в метании.

Лыжная подготовка (16 часов)

Передвижения на лыжах правильно выполнять технику передвижений, правильно выполнять основные движения на лыжах,

Спортивные игры- волейбол (12 часов)

Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия.

Спортивные игры- баскетбол (12 часов)

Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Внутрипредметный модуль «Основы спортивных игр»

Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни посредством спортивных игр и позитивного отношения к занятия физической культуры. Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость).

Плавание (34 часа)

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения на овладение выдохом в воду. Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации. Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Техника плавания способом «брасс» в полной координации. Техника стартов из воды и с тумбочки. Техника поворотов. Прыжки в воду, игры в воде, эстафеты.

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (20 часов):

-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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

-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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (14 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры и упражнения в воде: «Лягушка» «Кто выиграл старт» «Торпеда» «Водолазы», «Поезд в тоннель», эстафеты.

Освобожденные от урока по медицинским показателям или справке учащиеся занимаются по программе «Психология здоровья».

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование по плаванию (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Формы контроля
	ПЛАВАНИЕ (8 часов)	
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения для освоения с водой. Игры «Водолазы», «Поезд в тоннель». Прыжки в воду.	Текущий
2	ОРУ. Игра «Буря в море». Упражнения на погружение. «Насос». Упражнения на выполнение прыжков, игра «Прыжки в круг». Правильное дыхание при плавании.	Текущий
3	ОРУ. Дыхательные упражнения в воде. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра). Игры в воде. “Лягушата”	Текущий
4	ОРУ. Дыхательные упражнения в воде (лёжа на животе, повороты на спину и грудь). Плавание при помощи движений	Текущий

	ног кролем на груди с различным положением рук (обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Игры в воде. “Торпеда”	
5	ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем с различной скоростью и темпом движения. «Стрелочка». Свободное плавание.	Текущий
6	ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем с различной скоростью и темпом движения. . «Торпеда». Свободное плавание для закрепления материала.	Текущий
7	ОРУ. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты	Текущий
8	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты	Текущий
ПЛАВАНИЕ (9 часов)		
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки. Игра «Гусеница».	Текущий
10	ОРУ. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Игра «Гусеница».	Текущий
11	ОРУ. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков. Эстафеты.	Текущий
12	ОРУ. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Игры на воде «Кто выиграл старт».	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем с полной координацией движений. Свободное плавание.	Текущий
14	ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Эстафеты.	Текущий
15	ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Эстафеты.	Текущий
16	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Плавание кролем на груди с оценкой техники.	Текущий
17	ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди)	Текущий
ПЛАВАНИЕ (9 часов)		

18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитационные движения на суше. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).	Текущий
19	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде)	Текущий
20	ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног. Старты из воды.	Текущий
21	ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног. Старты из воды.	Текущий
22	ОРУ. Плавание на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	Текущий
23	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	Текущий
24	ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	Текущий
25	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.	Текущий
26	ОРУ. Старты из воды. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниием (2-3 цикла).	Текущий
ПЛАВАНИЕ (8часов)		
27	Инструктаж по ТБ. Старт из воды: Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.	Текущий
28	ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.	Текущий
29	ОРУ. Плавание брассом с полной координацией движений. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.	Текущий
30	ОРУ. Прыжки в воду сидя с бортика. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	Текущий
31	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения.	Текущий
32	ОРУ. Плавание брассом. Спад в воду с бортика.	Текущий
33	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения.	Текущий
34	ОРУ. Плавание кролем 25 м на оценку техники. Значение и основные правила закаливания	Текущий

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1.			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения для освоения с водой. Игры «Водолазы», «Поезд в тоннель». Прыжки в воду.
2.			ОРУ. Игра «Буря в море». Упражнения на погружение. «Насос». Упражнения на выполнение прыжков, игра «Прыжки в круг». Правильное дыхание при плавании.
3.			ОРУ. Дыхательные упражнения в воде. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра). Игры в воде. “Лягушата”
4.			ОРУ. Дыхательные упражнения в воде (лёжа на животе, повороты на спину и грудь). Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Игры в воде. “Торпеда”
5.			ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем с различной скоростью и темпом движения. «Стрелочка». Свободное плавание.
6.			ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем с различной скоростью и темпом движения. . «Торпеда». Свободное плавание для закрепления материала.
7.			ОРУ. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты
8.			ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты
9.			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки. Игра «Гусеница».
10.			ОРУ. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки. Игра «Гусеница».

11.			ОРУ. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков. Эстафеты.
12.			ОРУ. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Игры на воде «Кто выиграл старт».
13.			ОРУ. Плавание кролем с полной координацией движений. Свободное плавание.
14.			ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Эстафеты.
15.			ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Эстафеты.
16.			ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Плавание кролем на груди с оценкой техники.
17.			ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди)
18.			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитационные движения на суше. Плавание при помощи движений ногами с различными по-ложениями рук (одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).
19.			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде)
20.			ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног. Старты из воды.
21.			ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений рук и ног. Старты из воды.
22.			ОРУ. Плавание на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.
23.			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.

24.			ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.
25.			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.
26.			ОРУ. Старты из воды. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла).
27.			Инструктаж по ТБ. Старт из воды: Из положения группировки выпрыгнуть вверх с имитацией скольжения, работы ногами и первых плавательных движений руками. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами.
28.			ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.
29.			ОРУ. Плавание брассом с полной координацией движений. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.
30.			ОРУ. Прыжки в воду сидя с бортика. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.
31.			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения.
32.			ОРУ. Плавание брассом. Спад в воду с бортика.
33.			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения.
34.			ОРУ. Плавание кролем 25 м на оценку техники. Значение и основные правила закаливания

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 6 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 часа).

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 6 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.);
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

- Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380 м^3;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60 м^3.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Коли-чество
1.	УМК для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.:Учитель,2012	Д
1.3.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа “Юный пловец” 2010 г.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.2.	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС.	Ф
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.2.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование для бассейна	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

- иметь представление:

- об истории возникновения плавания.

- о значении плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

- о правилах поведения на уроке

- о влиянии плавания на развитие физических качеств.

- выполнять упражнения для освоения с водой;

- играть в подвижные игры в воде;

- выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха;

- выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	Без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Повторное проплывание отрезков б\у времени	3 раза по 100м	2 раза по 100м	100м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)

- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;

- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.7. Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных учеником в течение четверти за урок физической культуры. За модуль «Плавание» оценки выставляются по полугодиям. Итоговая (годовая)оценка выставляется средним значением за четыре четверти физической культуры и два полугодия модуля «Плавание».

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели: -посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)

- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Содержание курса

Плавание

Отличительной чертой данной программы является обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры в условиях школы. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средней школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья. Курс спортивного плавания позволяет реализовать на практике процессы нравственного воспитания детей и подростков, сформировать волевые черты характера и чувство коллективизма.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации

динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Содержание тем учебного курса (6 класс)

Знания о плавании (в процессе уроков)

Гигиена занятий в бассейне. Значение плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Значение и основные правила закаливания.

Физическое совершенствование

По плаванию

Освоение комплексов общеобразовательных упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы специальных упражнений (имитационные) для освоения техники плавания способом «кроль на груди/спине», «брасс». Регулирование нагрузки по показателям ЧСС. Проведение подвижные игр, эстафет, соревнований.

Плавание (34 часа)

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения на овладение выдохом в воду. Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации. Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Техника плавания способом «брасс» в полной координации. Техника стартов из воды и с тумбочки. Техника поворотов. Прыжки в воду, игры в воде, эстафеты.

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (20 часов):

- 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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

- 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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (15 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры и упражнения в воде: «Лягушка» «Кто выиграл старт» «Торпеда» «Водолазы», «Поезд в тоннель», эстафеты.

Освобожденные от урока по медицинским показателям или справке учащиеся занимаются по программе «Психология здоровья».

Тематическое планирование

ПЛАВАНИЕ (34 часа)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра). Игры в воде.	Текущий
2	ОРУ. Дыхательные упражнения в воде (лёжа на животе, повороты на спину и грудь). Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Техника правильного дыхания.	Текущий
3	ОРУ. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты.	Текущий
4	ОРУ. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.	Текущий
5	ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки. Проплывание отрезков 25 м (2-4р.).	Текущий
6	ОРУ. Плавание на координацию с высоко поднятой головой, на «сцеплении». Свободное плавание для закрепления материала.	Текущий
7	ОРУ. Плавание с полной координацией движений. Старт с тумбочки.	Текущий
8	ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м) без учёта времени. Старт с тумбочки.	Текущий
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения имитации поворотов на суши. Подводящие упражнения в воде (подплывание к поворотному щиту и его касание). Вращение. Плавание кролем на груди (50м-2 р.).	Текущий
10	ОРУ. Упражнения имитации поворотов на суши. Вращение и толчок. Скольжение и первые плавательные элементы. Эстафеты.	Текущий
11	ОРУ. Вращение и толчок. Скольжение и первые плавательные элементы. Поворот ы. Плавание на выносливость (100-200м).	Текущий
12	ОРУ. Старт. Плавание кролем на груди. Повороты «маятником».	Текущий

13	ОРУ. Плавание кролем с полной координацией движений. Свободное плавание.	Текущий
14	ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными по-ложениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Эстафеты.	Текущий
15	ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными по-ложениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Эстафеты.	Текущий
16	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде). Старты из воды.	Текущий
17	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Старт из воды.	Текущий
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старт из воды.	Текущий
19	ОРУ. Имитация поворотов на суше. Упражнения для поворотов в воде. Плавание кролем на спине в полной координации.	Текущий
20	ОРУ. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног. Повороты.	Текущий
21	ОРУ. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног. Повороты.	Текущий
22	ОРУ. Плавание на груди с движениями ногами брассом. Игры на воде.	Текущий
23	ОРУ. Имитационные упражнения поворотов на суше. Кувырок вперёд у поверхности воды. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	Текущий
24	ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами.	Текущий
25	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.	Текущий
26	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.	Текущий
27	Инструктаж по ТБ. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами. Повороты.	Текущий
28	ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.	Текущий
29	ОРУ. Плавание брассом с полной координацией движений. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.	Текущий
30	ОРУ. Старт с бортиков из различных И.П. Плавание брассом (повторное проплывание отрезков (25м-4р).	Текущий

31	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).	Текущий
32	ОРУ. Плавание брассом. Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.	Текущий
33	ОРУ. Плавание брассом (150м-3р). Развитие выносливости.	Текущий
34	ОРУ. Плавание кролем на груди 100 м на оценку техники. История развития плавания в мире и России.	Текущий

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра). Игры в воде.
			ОРУ. Дыхательные упражнения в воде (лёжа на животе, повороты на спину и грудь). Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Техника правильного дыхания.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками кролем. Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки. Проплывание отрезков 25 м (2-4р.).
			ОРУ. Плавание на координацию с высоко поднятой головой, на «сцеплении». Свободное плавание для закрепления материала.
			ОРУ. Плавание с полной координацией движений. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м) без учёта времени. Старт с тумбочки.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Упражнения имитации поворотов на суши. Подводящие упражнения в воде (подплывание к поворотному щиту и его касание). Вращение. Плавание кролем на груди (50м-2 р.).
			ОРУ. Упражнения имитации поворотов на суши. Вращение и толчок. Скольжение и первые плавательные элементы. Эстафеты.

			ОРУ. Вращение и толчок. Скольжение и первые плавательные элементы. Поворот ы. Плавание на выносливость (100-200м).
			ОРУ. Старт. Плавание кролем на груди. Повороты «маятником».
			ОРУ. Плавание кролем с полной координацией движений. Свободное плавание.
			ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными по-ложениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными по-ложениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде). Старты из воды.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Старт из воды.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старт из воды.
			ОРУ. Имитация поворотов на суше. Упражнения для поворотов в воде. Плавание кролем на спине в полной координации.
			ОРУ. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног. Повороты.
			ОРУ. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног. Повороты.
			ОРУ. Плавание на груди с движениями ногами брассом. Игры на воде.
			ОРУ. Имитационные упражнения поворотов на суше. Кувырок вперёд у поверхности воды. Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.
			ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами.
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Свободное плавание.
			Инструктаж по ТБ. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами. Повороты.

			ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.
			ОРУ. Плавание брассом с полной координацией движений. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.
			ОРУ. Старт с бортиков из различных И.П. Плавание брассом (повторное проплывание отрезков (25м-4р).
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).
			ОРУ. Плавание брассом. Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.
			ОРУ. Плавание брассом (150м-3р). Развитие выносливости.
			ОРУ. Плавание кролем на груди 100 м на оценку техники. История развития плавания в мире и России.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 7 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 часа).

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

Уровень программы - базовый стандарт.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 7 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.);

- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380м3;

- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60м3.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Коли-чество
1.	УМК для учителя	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.:Учитель,2012	Д
1.3.	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа “Юный пловец” 2010 г.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д

2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.7	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] под ред. М.Я. Виленского. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016-239с. ФГОС	Ф
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.2.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.3.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	

5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование для бассейна	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
К – полный комплект (для каждого ученика);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
П – комплект

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны:

- иметь представление:

- об истории возникновения плавания.

- о значении плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

- о правилах поведения на уроке

- о влиянии плавания на развитие физических качеств.

- выполнять упражнения для освоения с водой;

- играть в подвижные игры в воде;

- выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха;

- выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка.

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**

Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без Без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	Без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Повторное проплывание отрезков б\у времени	3 раза по 100м	2 раза по 100м	100м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по плаванию.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Плавание». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок

учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Содержание тем учебного курса (7 класс)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Плавание – (34 часов)

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения на овладение выдохом в воду. Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации. Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Техника плавания способом «брасс» в полной координации. Техника стартов из воды и с тумбочки. Техника поворотов. Прыжки в воду, игры в воде, эстафеты.

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (20 часов):

-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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

-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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (15 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры и упражнения в воде: «Лягушка» «Кто выиграл старт» «Торпеда» «Водолазы», «Поезд в тоннель», эстафеты.

Освобожденные от урока по медицинским показателям или справке учащиеся занимаются по программе «Психология здоровья».

Тематическое планирование

ПЛАВАНИЕ (34 часа)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук. Игры в воде.	Текущий
2	ОРУ. Дыхательные упражнения в воде. Плавание с помощью движений ног и одной руки. Техника правильного дыхания.	Текущий
3	ОРУ. Ныряние в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед Эстафеты.	Текущий

4	ОРУ. Плавание при помощи движений руками. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.	Текущий
5	ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки. Проплывание отрезков 50 м (2-4р.).	Текущий
6	ОРУ. Плавание на координацию с высоко поднятой головой, на «сцеплении». Повороты при плавании кролем на груди под левую и правую руку.	Текущий
7	ОРУ. Плавание с полной координацией движений. Старт с тумбочки.	Текущий
8	ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м) с учётом времени. Старт с тумбочки.	Текущий
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты со следующим толчком и скольжением. Плавание кролем на груди (50м-2 р.)	Текущий
10	ОРУ. Упражнения на совершенствование плавания кролем на груди с поворотами.	Текущий
11	ОРУ. Повороты. Плавание на выносливость (100-200м). Старты с бортика и с тумбочки.	Текущий
12	ОРУ Старты с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди. Игра «Попади в кольцо».	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, и т.д.). Эстафеты.	Текущий
14	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
15	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
16	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты.	Текущий
17	Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Плавание на выносливость (100-200м).	Текущий
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине в полной координации. Старты из воды из различных И.П.	Текущий
19	ОРУ. Упражнения для поворотов в воде. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног	Текущий
20	ОРУ. Плавание кролем на спине (50м) с учётом времени. Повороты	Текущий
21	ОРУ. Плавание кролем на спине (50м) с учётом времени. Повороты	Текущий
22	ОРУ. Плавание с помощью движений ног и рук Игры на воде	Текущий

23	ОРУ. Кувырок вперёд у поверхности воды. Плавание с оптимальной амплитудой движений руками и ногами	Текущий
24	ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами.	Текущий
25	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Развитие координации и выносливости.	Текущий
26	ОРУ. Старты из воды. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла).	Текущий
27	Инструктаж по ТБ. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами. Повороты.	Текущий
28	ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.	Текущий
29	ОРУ. Плавание брассом, согласуя разное количество гребков рук и ног. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.	Текущий
30	ОРУ. Плавание на технику с различной скоростью. Игры на воде.	Текущий
31	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).	Текущий
32	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (200м). Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.	Текущий
33	ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м). Игры на воде.	Текущий
34	ОРУ. Плавание кролем на спине (50м). Правила соревнований.	Текущий

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения на задержку дыхания. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук. Игры в воде.
			ОРУ. Дыхательные упражнения в воде. Плавание с помощью движений ног и одной руки. Техника правильного дыхания.
			ОРУ. Ныряние в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед Эстафеты.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки. Проплывание отрезков 50 м (2-4р.).
			ОРУ. Плавание на координацию с высоко поднятой головой, на «сцеплении». Повороты при плавании кролем на груди под левую и правую руку.
			ОРУ. Плавание с полной координацией движений. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м) с учётом времени. Старт с тумбочки.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты со следующим толчком и скольжением. Плавание кролем на груди (50м-2 р.)
			ОРУ. Упражнения на совершенствование плавания кролем на груди с поворотами.
			ОРУ. Повороты. Плавание на выносливость (100-200м). Старты с бортика и с тумбочки.
			ОРУ Старты с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди. Игра «Попади в кольцо».
			ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх, и т.д.). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.

			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты.
			Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Плавание на выносливость (100-200м).
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине в полной координации. Старты из воды из различных И.П.
			ОРУ. Упражнения для поворотов в воде. Плавание с одновременным гребком двух рук; с помощью движений рук и ног
			ОРУ. Плавание кролем на спине (50м) с учётом времени. Повороты
			ОРУ. Плавание кролем на спине (50м) с учётом времени. Повороты
			ОРУ. Плавание с помощью движений ног и рук Игры на воде
			ОРУ. Кувырок вперёд у поверхности воды. Плавание с оптимальной амплитудой движений руками и ногами
			ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами.
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Развитие координации и выносливости.
			ОРУ. Старты из воды. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеим (2-3 цикла).
			Инструктаж по ТБ. Плавание брассом в согласовании одного гребка руками с двумя гребками ногами. Повороты.
			ОРУ. Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.
			ОРУ. Плавание брассом, согласуя разное количество гребков рук и ног. Прыжки в воду с бортика бассейна. Свободное плавание.
			ОРУ. Плавание на технику с различной скоростью. Игры на воде.
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (200м). Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (50 м). Игры на воде.
			ОРУ. Плавание кролем на спине (50м). Правила соревнований.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 8 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 часа).Так же в связи с наличием материально-технических возможностей для обучения хореографической подготовки в условиях школы, а именно специально оборудованный танцевальный зал с зеркалами и станками 73 кв.м в основной компонент программы включен модуль «Хореография», который введен в урок по физической подготовке (развитие физических качеств).

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Все перечисленные задачи решаются при обучении танцам, которые включены модулем в урок физической культуры. Кроме того, данный модуль программы решает специфические задачи физического совершенствования через овладение техникой танца. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях хореографии ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние,

и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

Уровень программы - базовый стандарт. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе нормативных документов:

- на основании п.10 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- концепции модернизации Российского образования;
- концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для 8х классов разработана в соответствии с Федеральный компонент государственного стандарта общего образования:

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.);
- Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа).
- типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380 $м^3$;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60 $м^3$.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Коли-чество
1.	УМК для учителя	
1.1.	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.:Учитель,2012	Д
1.3.	Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа).	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа “Юный пловец” 2010 г.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.6	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.7	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа)..	
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.2.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.3.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д
4.4	Воронина И.А «Историко-бытовой танец» 1980г.	Д
4.5	Васильева Рождественская М.В. «Историко-бытовой танец» 1987г.	Д

4.6	Васильева Е. «Танец» 1968г.	Д
4.7	Ивановский Н.П. « Бальный танец XVI – XIX веков» 2004г.	Д
4.8	Цветкова, А. Б. Эстетическое воспитание учащихся. - М., 1992	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование для бассейна	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по модулю «Плавание» учащиеся 8 класса должны:

иметь представление:

- об значение плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

- о значении плавания и правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

- о Гигиене занятий в бассейне.

- о влиянии занятий плаванием на развитие функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.

- о терминологии плавания.

уметь:

- самостоятельно выполнять в воде и на суше разминочные упражнения;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца;

- выполнять упражнения для освоения с водой;

- играть в подвижные игры в воде;

- выполнять движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха;

- проплывать в полной координации изученными способами плавания зачетные дистанции;

- самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений, определенных программным материалом;

- вести наблюдения за показателями ЧСС.

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками

Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Повторное проплывание отрезков б\у времени	4 раза по 100м	3 раза по 100м	100м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;
- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по плаванию: плавание 50 м.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Плавание».

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся

также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Содержание тем учебного курса (8 класс)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Плавание – (34 часа)

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения на овладение выдохом в воду. Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации. Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Техника плавания способом «брасс» в полной координации. Техника стартов из воды и с тумбочки. Техника поворотов. Прыжки в воду, игры в воде, эстафеты.

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (20 часов):

- 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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

- 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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (15 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры и упражнения в воде: «Лягушка» «Кто выиграл старт» «Торпеда» «Водолазы», «Поезд в тоннель», эстафеты.

Освобожденные от урока по медицинским показателям или справке учащиеся занимаются по программе «Психология здоровья».

Тематическое планирование

ПЛАВАНИЕ (34 часа)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук. Игры в воде.	Текущий
2	ОРУ. Ныряние в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед Эстафеты.	Текущий
3	ОРУ. Плавание при помощи движений руками. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.	Текущий
4	ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки.	Текущий
5	ОРУ. Проплывание отрезков 50 м (4р.). Повороты при плавании кролем на груди под левую и правую руку.	Текущий
6	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Старты из различных И.П.	Текущий
7	ОРУ. Плавание с полной координацией движений на выносливость (100-200 м). Старт из воды.	Текущий
8	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х50м. Влияние занятий плаванием на развитие функциональных возможностей организма и укрепление здоровья	Текущий
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Эстафеты.	Текущий
10	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий
11	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий

12	Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Плавание кролем на спине на выносливость (100-200м).	Текущий
13	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
14	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
15	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
16	ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений. Повороты в воде. Эстафеты.	Текущий
17	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.	Текущий
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание брассом с помощью движений ног и рук Игры на воде.	Текущий
19	ОРУ. Упражнения на совершенствование поворотов. Плавание с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.	Текущий
20	ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами. Эстафеты.	Текущий
21	ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами. Эстафеты.	Текущий
22	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с нырянием (2-3 цикла).	Текущий
23	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.	Текущий
24	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (50м-2-4р.).	Текущий
25	ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).	Текущий
26	ОРУ. 200 м брассом в полной координации. Терминология плавания.	Текущий
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитационные движения ногами на суше. Упражнения в воде с неподвижной опорой (работа ногами).	Текущий
28	ОРУ. Движение ногами баттерфляем. Упражнения в воде с подвижной опорой (в положении на груди, в положении на боку).	Текущий
29	ОРУ. Упражнения в воде без опоры. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания. То же, руки вдоль туловища. Повороты.	Текущий

30	ОРУ. Упражнения для изучения движений руками баттерфляем. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с не подвижной опорой. Старт с тумбочки.	Текущий
31	ОРУ. Плавание с помощью движения рук способом баттерфляй. Упражнения в воде с подвижной опорой. Игры на воде. Старты.	Текущий
32	ОРУ. Плавание с помощью движения рук способом баттерфляй. Упражнения в воде без опоры. Техника поворотов.	Текущий
33	ОРУ. Согласование движений рук, ног и дыхания. Техника стартов.	Текущий
34	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 25м.	Текущий

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук. Игры в воде.
			ОРУ. Ныряние в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед Эстафеты.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками. Плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10 м.). Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Прыжки с тумбочки.
			ОРУ. Проплывание отрезков 50 м (4р.). Повороты при плавании кролем на груди под левую и правую руку.
			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Старты из различных И.П.
			ОРУ. Плавание с полной координацией движений на выносливость (100-200 м). Старт из воды.
			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х50м. Влияние занятий плаванием на развитие функциональных возможностей организма и укрепление здоровья
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.

			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Плавание кролем на спине на выносливость (100-200м).
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание кролем на спине с полной координацией движений. Повороты в воде. Эстафеты.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание брассом с помощью движений ног и рук Игры на воде.
			ОРУ. Упражнения на совершенствование поворотов. Плавание с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.
			ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами. Эстафеты.
			ОРУ. Движения руками брассом с выдохом в воду. Плавание брассом (25м-2р). Кувырок с подплыванием к поворотному щиту, толчок ногами. Эстафеты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниием (2-3 цикла).
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Старт с тумбочки. Влияние плавания на здоровье.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (50м-2-4р.).
			ОРУ. Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду. Спад в воду с отталкиванием в конце падения. Плавание брассом (100м-2р).
			ОРУ. 200 м брассом в полной координации. Терминология плавания.

			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Имитационные движения ногами на суше. Упражнения в воде с неподвижной опорой (работа ногами).
			ОРУ. Движение ногами баттерфляем. Упражнения в воде с подвижной опорой (в положении на груди, в положении на боку).
			ОРУ. Упражнения в воде без опоры. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди) на задержке дыхания. То же, руки вдоль туловища. Повороты.
			ОРУ. Упражнения для изучения движений руками баттерфляем. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с не подвижной опорой. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание с помощью движения рук способом баттерфляй. Упражнения в воде с подвижной опорой. Игры на воде. Старты.
			ОРУ. Плавание с помощью движения рук способом баттерфляй. Упражнения в воде без опоры. Техника поворотов.
			ОРУ. Согласование движений рук, ног и дыхания. Техника стартов.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 25м.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 9 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019-2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, на третьем занятии (1 час в неделю) в связи с наличием бассейнов в школе предложен модуль «Плавание» (34 часа).Так же в связи с наличием материально-технических возможностей для обучения хореографической подготовки в условиях школы, а именно специально оборудованный танцевальный зал с зеркалами и станками 73 кв.м в основной компонент программы включен модуль «Хореография», который введен в урок по физической подготовке (развитие физических качеств).

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях. Все перечисленные задачи решаются при обучении танцам, которые включены модулем в урок физической культуры. Кроме того, данный модуль программы решает специфические задачи физического совершенствования через овладение техникой танца. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. На занятиях хореографии ребенок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние,

и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников.

Уровень программы - базовый стандарт. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

Рабочая программа по физической культуре для 9 х классов разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования:

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.);

- Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа).

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380 м^3;

- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60 м^3.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	УМК для учителя	
1.1.	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования	
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель,2012	Д
1.3	Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа).	
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5.	А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа “Юный пловец” 2010 г.	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.2.	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Гурьев С.В. Физическая культура : учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М.: ООО «Русское слово - учебник», 2012. – 144 с.: ил.- (ФГОС. Инновационная школа).	
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.2.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по плаванию учащиеся 9 класса должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях по плаванию.
- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- о влиянии плавания на развитие физических качеств.

уметь:

- самостоятельно выполнять в воде и на суше разминочные упражнения;
- выполнять движения руками и ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха,
- выполнять координацию движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.
- выполнять движения руками и ногами при плавании брассом;
- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений, определенных программным материалом;
- вести наблюдения за показателями ЧСС.

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Плавание способом «кроль на груди» 50 м с учётом результата	М-45с Д-55с	М-55с Д-1 мин 05с	М-1 мин 05с Д-1 мин 15с
Плавание способом «кроль на спине» 50 м с учётом результата	М-50с Д-1 мин 00с	М-1 мин 00с Д-1 мин 10с	М-1 мин 10с Д-1 мин 20с
Проплывание отрезков б\у времени	200 м	100 м	50 м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)

- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;

- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по плаванию:

Плавание 50 м.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Плавание». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса (9 класс)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Плавание – (34 часа)

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения на овладение выдохом в воду. Техника плавания способом «кроль на груди» в полной координации. Техника плавания способом «кроль на спине» в полной координации. Техника плавания способом «брасс» в полной

координации. Техника стартов из воды и с тумбочки. Техника поворотов. Прыжки в воду, игры в воде, эстафеты.

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (20 часов):

-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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

-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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (15 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры и упражнения в воде: «Лягушка» «Кто выиграл старт» «Торпеда» «Водолазы», «Поезд в тоннель», эстафеты.

Освобожденные от урока по медицинским показателям или справке учащиеся занимаются по программе «Психология управления стрессом».

Модуль «Хореография» включён в разделы: Легкая атлетика, Лыжная подготовка, Спортивные игры в качестве развития физических качеств каждого вида программы и всестороннего развития личности занимающихся.

Танцы: павана, буррэ, котильон, контрданс «Морячка», «Веселый парень», Французская плясовая. Итоговым мероприятием должен стать исторический бал, включающий в себя танцы различных эпох, большую часть которых составляют танцы эпохи Возрождения.

3. Тематическое планирование

Модуль ПЛАВАНИЕ (34 часа)		
Техника плавания «кроль» на груди. Техника стартов с тумбочки и поворотов.		
1.	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом движений. Игры в воде.	Текущий
2.	ОРУ. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.	Текущий

3.	ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность.	Текущий
4.	ОРУ. Плавание кролем на груди (200м) на развитие выносливости. Игра на совершенствование поворотов «Поворот».	Текущий
5.	ОРУ. Проплывание дистанции 200м кролем на груди. Игра «Винт» на совершенствование техники гребковых движений в кроле.	Текущий
6.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игра «Точный прыжок».	Текущий
7.	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х50м.Влияние занятий плаванием на основные системы организма.	Текущий
8.	ОРУ. Упражнения и игры на совершенствование техники стартов и поворотов. Свободное плавание.	Текущий
Техника плавания «кроль» на спине. Техника стартов из воды.		
9.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Эстафеты.	Текущий
10.	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий
11.	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.	Текущий
12.	Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук.	Текущий
13.	ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (200-300м). Старты из воды, игра «Кто дальше прыгнет?»	Текущий
14.	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Врачебный контроль.	Текущий
15.	ОРУ. Освоение техники плавания брассом на спине. Имитационные движения руками и ногами на суше. Положение тела и движение ногами.	Текущий
16.	ОРУ. Разучивание сочетания движений руками и дыхания при плавании брассом на спине. Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий
17.	ОРУ. Общее согласование движений в плавании брассом на спине. Способы освобождения от захватов тонущего.	Текущий
Техника прикладного плавания «Брасс на спине».		
18.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание в полной координации брассом (50-100м). Игры на воде.	Текущий
19.	ОРУ. Прикладное плавание брассом на спине 100м на оценку. Способы транспортировки пострадавшего в воде.	Текущий

20.	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
21.	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла). Правила судейства.	Текущий
22.	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м-4р). Старт с тумбочки.	Текущий
23.	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м-3-4р.). Старты и повороты. Развитие выносливости.	Текущий
24.	ОРУ. 200 м брассом в полной координации. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	Текущий
25.	ОРУ. Эстафетное плавание (4х50м) вольный стиль.	Текущий
26.	ОРУ. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).	Текущий
Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты		
27.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).	Текущий
28.	ОРУ. Ныряние в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.	Текущий
29.	ОРУ. Упражнения для изучения движений руками баттерфляем.Имитационные упражнения на суше.Упражнения в воде с не подвижной опорой. Старт с тумбочки.	Текущий
30.	ОРУ. Плавание при помощи движений руками с доской, зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Игры на воде. Старты.	Текущий
31.	ОРУ. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая вдоль туловища. Согласование в координации слитного двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок. Техника поворотов.	Текущий
32.	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 25м.Техника стартов.	Текущий
33.	ОРУ. Плавание способом баттерфляй (50м). Правила соревнований.	Текущий
34.	ОРУ. Игры и эстафеты на воде. Правила соревнований.	Текущий

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Плавание с доской при помощи движений ногами с различной скоростью и темпом движений. Игры в воде.
			ОРУ. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.
			ОРУ. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4-8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (200м) на развитие выносливости. Игра на совершенствование поворотов «Поворот».
			ОРУ. Проплывание дистанции 200м кролем на груди. Игра «Винт» на совершенствование техники гребковых движений в кроле.
			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игра «Точный прыжок».
			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х50м.Влияние занятий плаванием на основные системы организма.
			ОРУ. Упражнения и игры на совершенствование техники стартов и поворотов. Свободное плавание.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Эстафеты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Старты из воды.
			Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук.
			ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (200-300м). Старты из воды, игра «Кто дальше прыгнет?»
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Врачебный контроль.

			ОРУ. Освоение техники плавания брассом на спине. Имитационные движения руками и ногами на суше. Положение тела и движение ногами.
			ОРУ. Разучивание сочетания движений руками и дыхания при плавании брассом на спине. Толкание и буксировка плывущего предмета.
			ОРУ. Общее согласование движений в плавании брассом на спине. Способы освобождения от захватов тонущего.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание в полной координации брассом (50-100м). Игры на воде.
			ОРУ. Прикладное плавание брассом на спине 100м на оценку. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеим (2-3 цикла). Правила судейства.
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м-4р). Старт с тумбочки.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м-3-4р.). Старты и повороты. Развитие выносливости.
			ОРУ. 200 м брассом в полной координации. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.
			ОРУ. Эстафетное плавание (4х50м) вольный стиль.
			ОРУ. Плавание при помощи движений ногами; руки впереди, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).
			ОРУ. Ныряние в длину (10-12 м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.
			ОРУ. Упражнения для изучения движений руками баттерфляем. Имитационные упражнения на суше. Упражнения в воде с не подвижной опорой. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками с доской, зажатой между бедрами; дыхание через цикл. Игры на воде. Старты.
			ОРУ. Плавание при помощи движений ногами дельфином и одновременной сменой положения рук: одна впереди, другая вдоль туловища. Согласование в координации слитного

			двухударного дельфина; вдох в сторону руки, выполняющей гребок. Техника поворотов.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 25м.Техника стартов.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй (50м). Правила соревнований.
			ОРУ. Игры и эстафеты на воде. Правила соревнований.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 9 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 часов из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, соответствии с основной образовательной программой, на третьем занятии (1 час в неделю) модуль по выбору: плавание, хореография, оздоровительная гимнастика (34 ч.).

Каждый учащийся самостоятельно выбирает 1 из 4-х предложенных модулей, который выбирается на целый учебный год.

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.)

- Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.

-Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-

технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380м3;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60м3.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Коли-чество
1.	УМК для учителя	
1.1	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования	
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель,2012	Д
1.3.	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.2.	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.	Ф
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.4.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать

возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По плаванию:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны:

знать:

- 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 400 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 50 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;
- самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений, определенных программным материалом;
- вести наблюдения за показателями ЧСС;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «баттерфляй» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Плавание способом «кроль на груди» 50 м с учётом результата	М-41с Д-1 мин 00с	М-50с Д-1 мин 10с	М-1 мин 00с Д-1 мин 20с
Плавание способом «кроль на спине» 50 м с учётом результата	М-45с Д-1 мин 05с	М-55с Д-1 мин 15с	М-1 мин 05с Д-1 мин 25с
Проплывание отрезков б\у времени	М-600 м Д-400 м	М-400 м Д-300 м	М-300 м Д-200 м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках. Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;

- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности:

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по плаванию:

Плавание 50 м.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Уровень физической подготовленности учащихся 16–17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение 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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции)

выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением

соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса (10 класс)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Способы физкультурной деятельности

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Физическое совершенствование

Плавание (34 часа)

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (18часов):

-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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

-на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой рукамио 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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (8 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов):

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. Проплывание 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.

Игры и упражнения в воде: «Кто выиграл старт», «Кувырок», «Точный прыжок»,эстафеты.

3. Тематическое планирование

МОДУЛЬ ПЛАВАНИЕ 10 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Формы контроля
Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки. Сложные повороты. (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Игры в воде с элементами водного поло.	Текущий
2	ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.	Текущий
3	ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.	Текущий
4	ОРУ. Ныряние в длину (25 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.	Текущий
5	ОРУ. Плавание кролем на груди (до 600м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.	Текущий
6	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игры с элементами водного поло.	Текущий
7	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м. Правила спасения на воде.	Текущий
8	ОРУ. Комплексное плавание 4х50м.Игры с элементами водного поло.	Текущий
Техника плавания кролем на спине. Старты из воды. Сложные повороты. Элементы водного поло. (9 часов)		
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами водного поло.	Текущий
10	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий
11	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.	Текущий
12	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 600м). Старты из воды. Игра в водное поло по упрощённым правилам.	Текущий
14	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	Текущий

15	ОРУ. Освоение техники спасения утопающих. Подплывание к тонущему.	Текущий
16	ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий
17	ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего.Транспортировка тонущего.	Текущий
Техника прикладного плавания. Спасение утопающих. Элементы водного поло. (9 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.	Текущий
19	ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (50 м).	Текущий
20	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
21	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
22	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниием (2-3 цикла). Правила судейства.	Текущий
23	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (25м). Элементы водного поло.	Текущий
24	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.	Текущий
25	ОРУ. Ныряние в длину (25м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений	Текущий
26	ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Водное поло.	Текущий
Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов)		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).	Текущий
28	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл. Игры с элементами водного поло.	Текущий
29	ОРУ. Ныряние в длину (25м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.	Текущий
30	ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.	Текущий
31	ОРУ. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.Игра с элементами водного поло. Старты.	Текущий
32	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков	Текущий

	50м. Техника поворотов.	
33	ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.	Текущий
34	ОРУ. Игра в водное поло по упрощённым правилам. Закономерности спортивной тренировки	Текущий

10 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Формы контроля
Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки. Сложные повороты. (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Упражнения в воде с элементами синхронного плавания.	Текущий
2	ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Совершенствование поворотов.	Текущий
3	ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.	Текущий
4	ОРУ. Ныряние в длину (15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.	Текущий
5	ОРУ. Плавание кролем на груди (до 400м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.	Текущий
6	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
7	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м.Правила спасения на воде.	Текущий
8	ОРУ. Комплексное плавание 4х50м. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий

Техника плавания кролем на спине. Старты из воды. Сложные повороты. Элементы синхронного плавания. (9 часов)		
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами синхронного плавания.	Текущий
10	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий
11	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.	Текущий

12	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 400м). Старты из воды. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
14	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Влияние образа жизни на состояние здоровья.	Текущий
15	ОРУ. Освоение техники спасения утопающих.Подплывание к тонущему.	Текущий
16	ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий
17	ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка тонущего.	Текущий

Техника прикладного плавания. Спасение утопающих. Элементы синхронного плавания. (9 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.	Текущий
19	ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (25 м).	Текущий
20	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом«брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
21	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
22	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеем (2-3 цикла). Правила судейства.	Текущий
23	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (15м). Элементы синхронного плавания.	Текущий
24	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.	Текущий
25	ОРУ. Ныряние в длину (15м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений	Текущий
26	ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Элементы синхронного плавания.	Текущий

Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов)

27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).	Текущий
28	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
29	ОРУ. Ныряние в длину (15м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.	Текущий
30	ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.	Текущий
31	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
32	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м.Техника поворотов.	Текущий
33	ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.	Текущий
34	ОРУ. Упражнения с элементами синхронного плавания. Закономерности спортивной тренировки	Текущий

Поурочно-тематическое планирование юноши 10 класс

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне. ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Игры в воде с элементами водного поло.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.
			ОРУ. Ныряние в длину (25 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (до 600м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.
			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игры с элементами водного поло.
			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м. Правила спасения на воде.
			ОРУ. Комплексное плавание 4х50м.Игры с элементами водного поло.

			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами водного поло.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 600м). Старты из воды. Игра в водное поло по упрощённым правилам.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
			ОРУ. Освоение техники спасения утопающих. Подплывание к тонущему.
			ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.
			ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего.Транспортировка тонущего.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.
			ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (50 м).
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеим (2-3 цикла). Правила судейства.
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (25м). Элементы водного поло.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.
			ОРУ. Ныряние в длину (25м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений

			ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Водное поло.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл. Игры с элементами водного поло.
			ОРУ. Ныряние в длину (25м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.
			ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.Игра с элементами водного поло. Старты.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м. Техника поворотов.
			ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.
			ОРУ. Игра в водное поло по упрощённым правилам. Закономерности спортивной тренировки

Поурочно-тематическое планирование девушки 10 класс

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Упражнения в воде с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Совершенствование поворотов.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.
			ОРУ. Ныряние в длину (15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (до 400м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.
			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Упражнения с элементами синхронного плавания.

			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м.Правила спасения на воде.
			ОРУ. Комплексное плавание 4х50м. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 400м). Старты из воды. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Влияние образа жизни на состояние здоровья.
			ОРУ. Освоение техники спасения утопающих.Подплывание к тонущему.
			ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.
			ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка тонущего.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.
			ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (25 м).
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом«брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеем (2-3 цикла). Правила судейства.
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (15м). Элементы синхронного плавания.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.

			ОРУ. Ныряние в длину (15м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений
			ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Элементы синхронного плавания.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Ныряние в длину (15м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.
			ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м.Техника поворотов.
			ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.
			ОРУ. Упражнения с элементами синхронного плавания. Закономерности спортивной тренировки

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 376
Московского района Санкт-Петербурга

ОДОБРЕНА	**СОГЛАСОВАНА**	**УТВЕРЖДЕНА**
на заседании МО учителей физической культуры	Педагогическим советом ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга	Приказом по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
модуль «Плавание»
для 9 класса
НА 20___/20___ УЧЕБНЫЙ ГОД

1. Пояснительная записка

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану, утвержденный приказом Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 23.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2019-2020 учебный год».

1.2. Количество учебных часов

В соответствии с Проектом Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2020 году», Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 03.04.2019 г. № 838-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2019 – 2020 учебном году», Приказом №204 от 19.04.2019 г. по ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга «О календарном графике и режиме работы ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга в 2019-2020 учебном году», годовым учебным планом ГБОУ № 376 настоящая рабочая программа рассчитана на 102 часов из них 68 ч. (2 часа в неделю) на овладение основных компонентов программы, соответствии с основной образовательной программой, на третьем занятии (1 час в неделю) модуль по выбору: плавание, хореография, оздоровительная гимнастика (34 ч.).

Каждый учащийся самостоятельно выбирает 1 из 4-х предложенных модулей, который выбирается на целый учебный год.

1.3. Описание учебно-методического комплекса

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена на основе нормативных документов:

- На основании п.10 ст. 2 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич: Волгоград: Учитель, 2012.)

- Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.

-Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

- Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 376, которая имеет материально-

технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с двумя плавательными чашами:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380 м3;
- малая ванна 10х6 метров, объем воды 60 м3.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

В соответствии с образовательной программой школы использован следующий учебно-методический комплект:

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Коли-чество
1.	УМК для учителя	
1.1	Федеральный компонент государственного стандарта общего образования	
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель,2012	Д
1.3.	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.	Д
2.2.	Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000	Д
3.	УМК для учащихся	
3.1	Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень В. И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2015. - 255с.: ил. ФГОС.	Ф
4.	Дополнительная литература для обучающихся	
4.1.	Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999	Д
4.4.	Кислов А.А. Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998	Д

1.5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать

возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком (см. Таблицу 2).

Таблица 2

5.	Технические средства обучения	
5.1.	Музыкальный центр	Д
5.2.	Аудиозаписи	Д
5.3.	Проектор	
6.	Учебно-практическое оборудование	
6.1.	Доска для плавания	К
6.2.	Палочка для плавания (нудлс)	К
6.3.	Калабашки для плавания	К
6.4.	Нарукавники	К
6.5.	Пояс для плавания	К
6.6.	Ласты	К
6.7.	Игрушки тонущие	П
6.8.	Игрушки плавающие	П
6.9.	Фишки	
6.10.	Мячи резиновые	П
6.11.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект.

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС

1.6.1. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По плаванию:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 11 класса должны:

знать:

- 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 400 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 50 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;
- самостоятельно контролировать технику выполнения упражнений, определенных программным материалом;
- вести наблюдения за показателями ЧСС;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	Высокий	**Средний**	**Низкий**
Старты из воды, с тумбочки	Уверенно без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Техника плавания способом «кроль на груди\спине» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «брасс» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника плавания способом «баттерфляй» в полной координации	50 м без ошибок	50 м с незначительными ошибками	50 м с грубыми ошибками
Техника простых поворотов	без ошибок	С незначительными ошибками	С грубыми ошибками
Плавание способом «кроль на груди» 50 м с учётом результата	М-41с Д-1 мин 00с	М-50с Д-1 мин 10с	М-1 мин 00с Д-1 мин 20с
Плавание способом «кроль на спине» 50 м с учётом результата	М-45с Д-1 мин 05с	М-55с Д-1 мин 15с	М-1 мин 05с Д-1 мин 25с
Проплывание отрезков б\у времени	М-600 м Д-400 м	М-400 м Д-300 м	М-300 м Д-200 м

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках. Форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет) в основу критерий оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания: (более 50% посещений занятий)
- выполнение упражнений, указанных в программном материале раздела;

- демонстрировать уровень физической подготовленности в соответствии с требованиями.

Двигательные умения, навыки и способности:

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по плаванию:

Плавание 50 м.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

1.6.2. Требования к уровню подготовки учащихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способ-ности	Контроль-ное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий	Низ-кий	Сред-ний	Высо-кий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210

4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение 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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции)

выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением

соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей, учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание тем учебного курса (11 класс)

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Способы физкультурной деятельности

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Физическое совершенствование

Плавание (34 часа)

Техника плавания «Кроль на груди\спине». Старты из воды с тумбочки. (18часов):

- 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. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

- на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой рукамио 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. Проплывание 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 плавания «Брасс». Простые повороты. (8 часов):

Техника движения ног, техника движения рук, положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, проплывание отрезков в полной координации.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 25 метров; 4–6 раз по 50 метров.

Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов):

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. Проплывание 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.

Игры и упражнения в воде: «Кто выиграл старт», «Кувырок», «Точный прыжок», эстафеты.

3. Тематическое планирование
Модуль плавание 11класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Формы контроля
Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки. Сложные повороты. (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Игры в воде с элементами водного поло.	Текущий
2	ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.	Текущий
3	ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.	Текущий
4	ОРУ. Ныряние в длину (25 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.	Текущий
5	ОРУ. Плавание кролем на груди (до 600м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.	Текущий
6	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игры с элементами водного поло.	Текущий
7	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м. Правила спасения на воде.	Текущий
8	ОРУ. Комплексное плавание 4х50м.Игры с элементами водного поло.	Текущий
Техника плавания кролем на спине. Старты из воды. Сложные повороты. Элементы водного поло. (9 часов)		
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами водного поло.	Текущий
10	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий
11	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.	Текущий
12	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 600м). Старты из воды. Игра в водное поло по упрощённым правилам.	Текущий
14	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	Текущий

15	ОРУ. Освоение техники спасения утопающих. Подплывание к тонущему.	Текущий
16	ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий
17	ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего.Транспортировка тонущего.	Текущий
Техника прикладного плавания. Спасение утопающих. Элементы водного поло. (9 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.	Текущий
19	ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (50 м).	Текущий
20	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
21	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
22	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеи (2-3 цикла). Правила судейства.	Текущий
23	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (25м). Элементы водного поло.	Текущий
24	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.	Текущий
25	ОРУ. Ныряние в длину (25м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений	Текущий
26	ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Водное поло.	Текущий
Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов)		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).	Текущий
28	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл. Игры с элементами водного поло.	Текущий
29	ОРУ. Ныряние в длину (25м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.	Текущий
30	ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.	Текущий
31	ОРУ. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.Игра с элементами водного поло. Старты.	Текущий

32	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м. Техника поворотов.	Текущий
33	ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.	Текущий
34	ОРУ. Игра в водное поло по упрощённым правилам. Закономерности спортивной тренировки	Текущий

11класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Формы контроля
Техника плавания кролем на груди. Старт с тумбочки. Сложные повороты. (8 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Упражнения в воде с элементами синхронного плавания.	Текущий
2	ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Совершенствование поворотов.	Текущий
3	ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.	Текущий
4	ОРУ. Ныряние в длину (15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.	Текущий
5	ОРУ. Плавание кролем на груди (до 400м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.	Текущий
6	ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
7	ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м.Правила спасения на воде.	Текущий
8	ОРУ. Комплексное плавание 4х50м. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий

Техника плавания кролем на спине. Старты из воды. Сложные повороты. Элементы синхронного плавания. (9 часов)		
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами синхронного плавания.	Текущий
10	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.	Текущий

11	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.	Текущий
12	ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.	Текущий
13	ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 400м). Старты из воды. Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
14	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Влияние образа жизни на состояние здоровья.	Текущий
15	ОРУ. Освоение техники спасения утопающих.Подплывание к тонущему.	Текущий
16	ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.	Текущий
17	ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка тонущего.	Текущий

Техника прикладного плавания. Спасение утопающих. Элементы синхронного плавания. (9 часов)		
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.	Текущий
19	ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (25 м).	Текущий
20	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом«брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
21	ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.	Текущий
22	ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеим (2-3 цикла). Правила судейства.	Текущий
23	ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (15м). Элементы синхронного плавания.	Текущий
24	ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.	Текущий
25	ОРУ. Ныряние в длину (15м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений	Текущий
26	ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Элементы синхронного плавания.	Текущий

Техника плавания способом «Баттерфляй». Старты и повороты. (8 часов)		
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).	Текущий
28	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
29	ОРУ. Ныряние в длину (15м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.	Текущий
30	ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.	Текущий
31	ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.	Текущий
32	ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м.Техника поворотов.	Текущий
33	ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.	Текущий
34	ОРУ. Упражнения с элементами синхронного плавания. Закономерности спортивной тренировки	Текущий

Поурочно-тематическое планирование юноши 11 класс

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Игры в воде с элементами водного поло.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Игра «Кувырок» на совершенствование поворотов.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.
			ОРУ. Ныряние в длину (25 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (до 600м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.
			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Игры с элементами водного поло.

			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м. Правила спасения на воде.
			ОРУ. Комплексное плавание 4х50м.Игры с элементами водного поло.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами водного поло.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 600м). Старты из воды. Игра в водное поло по упрощённым правилам.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
			ОРУ. Освоение техники спасения утопающих. Подплывание к тонущему.
			ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.
			ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего.Транспортировка тонущего.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.
			ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (50 м).
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеим (2-3 цикла). Правила судейства.
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (25м). Элементы водного поло.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.

			ОРУ. Ныряние в длину (25м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений
			ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Водное поло.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл. Игры с элементами водного поло.
			ОРУ. Ныряние в длину (25м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.
			ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание двухударным слитным дельфином на наименьшее количество гребков руками, не снижая скорость на отрезке.Игра с элементами водного поло. Старты.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м. Техника поворотов.
			ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.
			ОРУ. Игра в водное поло по упрощённым правилам. Закономерности спортивной тренировки

Поурочно-тематическое планирование девушки 11 класс

№ урока	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
			Инструктаж по ТБ. Гигиена занятий в бассейне.ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений ногами. Упражнения в воде с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования техники движений руками. Совершенствование поворотов.
			ОРУ. Упражнения для совершенствования полной координации.Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность. Скоростные повороты.
			ОРУ. Ныряние в длину (15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Упражнения на совершенствование скоростных поворотов.
			ОРУ. Плавание кролем на груди (до 400м) на развитие выносливости в умеренном темпе. Скоростные повороты.

			ОРУ. Упражнения на гибкость. Плавание кролем на груди (50м) на время. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Эстафетное плавание вольным стилем 4х100м.Правила спасения на воде.
			ОРУ. Комплексное плавание 4х50м. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами с различными положениями рук. Упражнение с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела. Повороты со следующим толчком и скольжением.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, поддерживаются поплавком. Сложные повороты.
			ОРУ. Плавание на координацию движений с акцентом сильный и длинный гребок, непрерывные движения рук. Старты из воды.
			ОРУ. Плавание кролем на спине на выносливость (до 400м). Старты из воды. Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание кролем на спине (50 м) с учётом времени.Влияние образа жизни на состояние здоровья.
			ОРУ. Освоение техники спасения утопающих.Подплывание к тонущему.
			ОРУ. Освобождение от захватов тонущего Толкание и буксировка плывущего предмета.
			ОРУ. Способы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка тонущего.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Способы подплывания и освобождения от захватов тонущего. Правила плавания в одежде.
			ОРУ. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Транспортировка тонущего (25 м).
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом«брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Сочетание движений рук с дыханием при плавании способом «брасс». Плавание брассом (25м-4р). Повороты.
			ОРУ. Старты из воды и с тумбочки. Плавание в полной координации, чередуя его с ныряниеем (2-3 цикла). Правила судейства.
			ОРУ. Плавание брассом в полной координации (50м). Ныряние в длину (15м). Элементы синхронного плавания.

			ОРУ. Упражнения на гибкость на суше. Плавание брассом в полной координации (100м.). Старты и повороты. Развитие выносливости.
			ОРУ. Ныряние в длину (15м). Основы регуляции и саморегуляции психических состояний с использованием физических упражнений
			ОРУ. Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Элементы синхронного плавания.
			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Плавание на груди при помощи движений ногами с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра).
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Ныряние в длину (15м) с движениями ногами; руки вытянуты вперед.
			ОРУ. Плавание дельфином, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Старт с тумбочки.
			ОРУ. Плавание при помощи движений руками; дыхание через цикл.Упражнения с элементами синхронного плавания.
			ОРУ. Плавание способом баттерфляй в полной координации. Проплывание отрезков 50м.Техника поворотов.
			ОРУ. Комплексное плавание изученными способами 4х50м.
			ОРУ. Упражнения с элементами синхронного плавания. Закономерности спортивной тренировки

Правильные ответы на тесты

№	Тема	Правильный ответ
1.	Техника безопасности в бассейне. Введение (1 год)	1. Какие вещи надо взять с собой в бассейн? 1) **плавки/купальник** 2) **шапочка** 3) **очки** 4) **тапочки (шлепанцы)** 5) **гель для душа, мочалка и полотенце** 2. Что нельзя делать в бассейне? **бегать** 3. Что не стоит делать перед бассейном? **наедаться** 4. За сколько времени до заплыва лучше завершить трапезу? **за час до заплыва** 5. Какой стороны придерживаться при плавании? **правой стороны**
2.	Кроль на груди: работа рук	1.Из каких периодов состоит полный цикл движений? **Из рабочих и подготовительных периодов**
		2.Из каких фаз состоит полный цикл движений? **Захват, подтягивание, отталкивание,**
		вход руки в воду, выход руки из воды, пронос
		3.Сколько движений ногами выполняется за один цикл движений руками? **От 2 до 6**
3.	Техника плавания кролем – Ноги	1.В каком положении находятся колени во время «удара вверх»? **В согнутом положении**
		2.В каком положении находятся стопы во время «удара вниз»? **В прямом**
		3.Для чего нужна доска для плавания во время работы ног? **Для развития техники работы ног, силы и мощности**

№	Тема	Правильный ответ
4.	Как правильно дышать при плавании	1.Где находится голова при неправильном положении? **Голова «торчит» над поверхностью воды**
		2.Куда надо выдыхать воздух? **Под воду**
		3.Какая самая распространенная ошибка у новичков? **Задержка дыхания, когда лицо под водой**
5.	Плавание. Поворот способом 'маятник'	1 фаза: **Подплывание к стенке и постановка руки**
		2 фаза: **Вращение**
		3 фаза: **Толчок и скольжение**
		4 фаза: **Первые гребковые движения**
6.	Мужчины, 100 м вольный, финал	1.На какой дистанции выступают пловцы? **100 метров вольный стиль** 2.Сколько спортсменов проплыли быстрее 49 секунд? **5**
		3.Кто выиграл заплыв и с каким результатом? **Владимир Морозов, 47,98**
7.	Александр Попов	1.Фамилия и имя главного героя? **Александр Попов** 2.Скольки кратный олимпийский чемпион? **4-х кратный**
		3.Что случилось в 1996 году в жизни спортсмена? **Уличная драка, в которой Попов чуть не погиб**
8.	Плавание на спине – техника работы ногами	1.Какая самая распространенная ошибка у новичков? **«Велосипед»**
		2.От чего идет работа ног? **От бедра**
		3.Что нельзя делать с коленями? **Сгибать**

№	Тема	Правильный ответ
9.	Галилео. Прыжки в воду	1.Как зовут главного героя(Ф.И.)? **Евгений Кузнецов**
		2.Где начинается тренировка у прыгунов? **На суше (в зале)**
		3.Для чего нужен «валик» под трамплином? **Для регулирования жесткости трамплина**
		4.Что такое сухой трамплин? **Трамплин на суше**
		5.Для чего бьют фонтаны в воду? **Создают рябь, которая помогает определить, где начинается водная гладь**
		6.Для чего спортсмены вытираются на сухо? **Для безопасности, чтобы не соскользнули руки**
		7.Что такое «воздушная подушка»? Для чего она нужна? **Пузыри из-под воды, чтобы спортсмен не получил травму**
		8.Под каким углом прыгуны входят в воду? **90°**
10.	Плавание. Чемпионат России 2017. 100 м на спине. Финал. Мужчины. 11.04.2017	1. Какую дистанцию плывут спортсмены (расстояние, способ плавания)? **100 метров на спине**
		2. Кто выиграл заплыв(Ф.И.)? **Рылов Евгений**
		3. С каким результатом проплыл победитель? **53,13**
		4. Сколько спортсменов проплыли быстрее 54 секунд? **3**

№	Тема	Правильный ответ
11.	Техника плавания кролем на спине	1.Какое положение тела при плавании способом кроль на спине? **Вытянуто в единую, ровную линию с ногами** 2.Основная ошибка при плавании способом кроль на спине? **Полусидячее положение**
		3. Что делать корпусом при плавании способом кроль на спине? **Поворачивать корпус в сторону гребущей руки** 4. Какое положение головы при плавании способом кроль на спине? Куда направлено лицо? **В одном и том же положении, лицо направлено вертикально вверх**
12.	Подводная стрельба	1.Какое оружие используют для подводной стрельбы? **Пневматическое ружье**
		2.Как называется снаряд которым ведется стрельба? С какой скоростью он вылетает? **Гарпун, 23 м/с** 3.На каком расстоянии ставятся мишени? Какого диаметра мишень? **4 метра, 9 сантиметров**
13.	Техника плавания брассом – дыхание	1. Во время какого движения руками мы делаем вдох? **Когда руки начинают гребок**
		2. Голова и плечи в момент вдоха … ? **Расслаблены**
		3. Куда двигаются руки во время выдоха? **Вперед**
14.	Техника плавания брассом – положение тела	1. В каком положении держать тело? **Максимальной прямо**
		2. Куда тянуться головой? **Вперед и немного вниз**
		3. Как держать спину? **Максимальной прямой**
		4. «Держите бедра максимально близко к … .» **Поверхности воды**

№	Тема	Правильный ответ
15.	Плавание	1.Как зовут главную героиню (Ф.И.)? **Анастасия Чаун**
		2. Каким способом плывёт спортсменка? **Брасс**
		3. За какое время спортсменка проплыла работая: - руками и ногами **14** - только руками **16** - только ногами **19** 4. Какую дистанцию плыла главная героиня на соревнованиях? **200 метров брасс**
		5. С каким результатом проплыла? **2.24,13**
16.	Соревнования брасс	1. Кто из спортсменок плывет за Россию? (Ф.И.) **Ефимова Юлия**
		2. Какую дистанцию плывут спортсменки (расстояние и стиль плавания)? **200 метров брасс**
		3. С каким результатом выиграли заплыв? **2.19,41**
17.	Фридайвинг	1.Что такое фридайвинг? **Плавание под водой на задержку дыхания без специального оборудования**
		2.На какие 3 типа можно разделить дисциплины во фридайвинге? 1)**статика (задержка дыхания на время без движения)** 2)**динамика(учитывается дальность проплывания без учета времени)** 3)**ныряние в глубину** 3.Сколько времени пролежал в воде на задержке дыхания Алексей Молчанов? **6 минут 30 секунд**

№	Тема	Правильный ответ
18.	Фильм 'Пловец' (2012 год)	1. Фамилия, имя главного героя? **Шаварш Карапетян**
		2. Каким видом спорта занимался? **Подводное плавание**
		3. Какие подвиги совершил? **Вытащил 20 человек из затонувшего троллейбуса, первым оказался на пожаре**
19.	Дельфин руки	1. Как держать локти в начале гребка? **Высоко** 2. Как держать руки во время гребка? **По линии тела** 3. В каком направлении отталкиваться руками? **Назад** 4. Как держать руки во время проноса над водой? **Прямыми, близко к уровню воды**
20.	Синхронное плавание	Что оценивают в синхронном плавании? 1. **Синхронность** 2. **Высота выхода из воды** 3. **Скорость** 4. **Плотность рисунка** 5. **Оригинальность**
21.	Водное поло	1. От какого вида спорта произошло водное поло? **Регби** 2. Какой стиль плавания применяется в водном поло? **Кроль с поднятой головой** 3. Кто победил в схватке борца и ватрполиста? 1) на суше **борец** 2) в воде **ватерполист** 4. Какую нагрузку может выдержать купальник для водного поло? **195 кг** 5. Какой мяч сильнее отскакивает от воды? **Сдутый мяч** 6. Кто выиграл в соревнованиях между водными видами спорта? **Ватерполистка**

№	Тема	Правильный ответ
22.	Непотопляемые	1. Как называется вид спорта? **Водное поло** 2. В каком городе была Олимпиада в 2016 году? **Рио-де-Жанейро** 3. С какой командой был матч за 3 место? **С командой Венгрии** 4. Какая команда выиграла матч за 3 место? **Команда России**
23.	Спасение утопающих	1.Каких двух типов бывает утопление? **Истинное (синее) и бледное**
		2.Как нельзя подплывать к утопающему? **Под руки утопающего**
		3.Какие предметы можно использовать для спасения, если вы плохо плаваете? **Веревку с бутылкой**
24.	Техника безопасности в бассейне. Введение (2 год)	1. С чем помогает бороться плавание? **с лишним весом** 2. Какие преимущества плавания? **отсутствие нагрузки на суставы ног,** **положительное влияние на кровообращение,** **тренировка всего тела сразу,** **улучшение гибкости,** **польза для дыхательной системы** 3. Какие стили плавания существуют? **кроль (на груди), кроль на спине, брасс, баттерфляй** 4. В каком году плавание вошло в программу летних Олимпийских игр? **в 1896 году** 5. Известные профессиональные пловцы: **Майкл Фелпс, Маррей Роуз, Корнелия Груммт-Эндер, Владимир Сальников, Евгений Садовый, Александр Попов, Яна Клочкова**

№	Тема	Правильный ответ
25.	Техника плавания кролем – дыхание	1. Что нужно сделать когда рука начинает возвращаться из воды? **Повернуть голову в сторону** 2. Вдыхать под … **Рукой** 3. В каком положении держать тело? **В прямом** 4. На каком уровне должны находиться глаза во время вдоха? **На уровне бортика бассейна** 5. Всегда вдыхать через … **Рот**
26.	Техника плавания кролем – Положение тела	1. В какой позиции держать голову? **В нейтральной** 2. В каком направлении смотреть? **Вниз** 3. Как держать спину? **Прямо** 4. Под каким углом находится голова? **90°**
27.	Разворот при плавании кролем	1. Задача №1: **Следи за линией на дне бассейна** 2. Задача №2: **Сделай кувырок** 3. Задача №3: **Оттолкнись**
28.	Старт в плавании – правильный прыжок в воду	1.Исходное положение при подготовке к прыжку? **Легкоатлетический старт**
		2.Направление движения прыжка? **Максимально вперед с минимальным углом вверх** 3.Угол входа в воду? **45°** 4.Наиболее эффективная и быстрая глубина при входе в воду? **0,8-1,7 метра**

№	Тема	Правильный ответ
29.	Сальников	1.ФИ главного героя? **Владимир Сальников**
		2.Сколько раз становился чемпионом Европы, мира и Олимпийских игр? **4-х кратный чемпион мира, 5-ти кратный чемпион Европы, 4-х кратный Олимпийский чемпион**
		3.Основные дистанции, на которых специализировался пловец? **400 и 1500 метров вольный стиль** 4.Побил ли спортсмен мировой рекорд? **Да**
30.	Плавание кролем на спине	1. В каком году и в каком городе прошла III Олимпиада? **В 1904 в Сент-Луисе** 2. Каким стилем плавания соревновались спортсмены на III Олимпиаде? **Брасс на спине**
		3. Что впервые применил Гарри Хебнер на Олимпийских играх в Стокгольме? **Попеременную работу рук и ног** 4. Каким способом впервые выполнил поворот Адольф Кифер? **Способом сальто**
		5. С каким результатом проплыл Адольф Кифер 100 метров на спине? **1.04,8**
31.	Галилео. Клифф-дайвинг	1.Что такое хай-дайвинг и клифф-дайвинг? **Прыжки в воду со скал, мачт кораблей и подъемных кранов**
		2.С какой высоты прыгают спортсмены? **30 метров**
		3.Какой частью тела спортсмены входят в воду? **Ногами**

№	Тема	Правильный ответ
32.	Кроль на спине техника	1.Какие 3 сложности могут встретиться при плавании кроль на спине? 1) **не видим куда плывем** 2) **не видим конец бассейна** 3) **дыхание** 2.Какая распространенная ошибка при работе ног? **Колени показываются из воды** 3. 3 фазы гребка: 1) **захват** 2) **подтягивание (основная часть гребка)** 3) **отталкивание**
33.	Подводное регби	1. Что входит в экипировку для подводного регби? **Маска с трубкой и ласты** 2. Чем наполнен мяч для подводного регби? **Очень соленой водой** 3. В каком году было изобретено подводное регби? **В 1961 году**
34.	Олеся Владыкина	1. Как зовут главную героиню? **Олеся Владыкина** 2. Что случилось 27 февраля 2008 года со спортсменкой? **Из-за аварии потеряла левую руку** 3. Какое место заняла на Олимпийских играх в Пекине? **1 (первое место)**
35.	Техника плавания брассом – Гребок	1.Куда повернуты ладони вначале гребка? **Слегка в стороны**
		2.Как нужно держать локти? **Высоко**
		3.Как нужно держать руки, когда они вытянуты вперед? **Максимально близко друг к другу**
36.	Техника плавания брассом – Ноги	1.Какой частью ноги толкать воду? **Ступнями (стопами)**
		2.Как держать стопы в конце движения ногами? **Свести ступни лицом друг к другу**
		3.Как сгибаются ноги? **В коленях, максимально близко друг к другу**

№	Тема	Правильный ответ
37.	Соревнования брассом	1. Какая дистанция? (расстояние, способ проплывания) **200 метров брасс** 2. Кто выиграл заплыв? (Ф.И.) **Юлия Ефимова** 3. С каким результатом выиграла спортсменка? **2.19,64**
38.	Юлия Ефимова. Всё только начинается	1. Как зовут главную героиню? (Ф.И.) **Юлия Ефимова** 2. Какой основной способ плавания? **Брасс** 3. Какие места заняла на Олимпийский играх в Рио-де-Жанейро в 2016 году? **Два вторых места**
39.	Сёрфинг	1. После посещения какой страны Джек Лондон узнал о сёрфинге? **Гавайи** 2. Как переводится «сёрф»? **Прибой** 3. Как называется волна создаваемая катером? **Вейк** 4. Как называется катание на доске за катером? **Вейкбординг**
40.	Дельфин дыхание	1. Что делать головой, когда руки начинают толчок вниз? **Поднять голову из воды**
		2. Как держать подбородок, чтобы сохранить эффективную позицию тела? **Максимально близко к уровню воды**
		3. Что делать головой, когда руки закончили фазу гребка и выходят из воды? **Опустить голову вниз**
41.	Соревновательный заплыв	1. Какая дистанция? (расстояние, способ проплывания) **50 метров баттерфляй** 2. Кто выиграл заплыв? (Ф.И.) **Евгений Цуркин** 3. С каким результатом выиграл спортсмен? **23,26**

№	Тема	Правильный ответ
42.	Синхронное плавание	1. Больше скольки секунд запрещают находиться под водой международные правила? **Больше 40 секунд** 2. Что надевают синхронистки, чтобы вода не раздражала глаза? **Плавательные очки** 3. Что наносят на голову синхронистки, чтобы сохранить прическу? **Маску из желатина** 4. Могут ли судьи запретить выступление из-за купальника? **Да, могут** 5. С помощью какой техники синхронистки слышат музыку под водой? **С помощью подводных динамиков**
43.	Водное поло	1. Разрешены ли украшения и маникюр в водном поло? **Нет, запрещены** 2. Какой вес выдерживает купальник для водного поло? **66 кг** 3. Сколько весит мяч для водного поло (без воды)? **434 г** 4. Какая разница в размере мужского и женского мяча? **Женский мяч на 4 см меньше, чем мужской** 5. Какая температура воды в бассейне для водного поло? **26,5 градусов** 6. Какое самое уязвимое место ватерполиста? **Ухо**
44.	Как спасти утопающего и не утонуть самому	1. За какую часть тела захватить утопающего, если он в сознании? **За подмышки** 2. Что делать если Вас пытаются схватить за шею? **Взять за локоть тонущего и вывернуться** 3. За какую часть тела брать утопающего, если он находится в бессознательном состоянии? **Под шею** 4. Сколько вдохов и сколько нажатий на грудную клетку во время искусственного дыхания? **2 вдоха, 30 нажатий**

Краткая информация об авторах

Агапов Дмитрий Олегович, учитель физической культуры, тренер по плаванию, педагог дополнительного образования ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Агапова Елена Сергеевна, руководитель бассейна, учитель физической культуры, тренер по плаванию, педагог дополнительного образования ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Агапов Олег Иванович, учитель физической культуры, тренер по плаванию, педагог дополнительного образования ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Бобрицкая Ксения Олеговна, учитель физической культуры, тренер по плаванию, педагог дополнительного образования ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Телина Екатерина Александровна, учитель физической культуры, тренер по плаванию, педагог дополнительного образования ГБОУ средняя школа № 376 Московского района Санкт-Петербурга

Агапов Д.О., Агапов О.И., Агапова Е.С., Бобрицкая К.О., Телина Е.А.

ШКОЛА 376: ТЕРРИТОРИЯ ИНТЕНСИВНОГО РАЗВИТИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)

Методические рекомендации педагогам образовательных организаций общего и дополнительного образования

Тираж 150 экз.

Ответственный редактор
кандидат педагогических наук Е.А. Филиппов (+7-952-222-33-59)