

**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа»**

<p>«Согласованно» Заместитель директора По ВР МКОУ «Медынская СОШ» _____ Королева Н.Ю. Протокол № 42 от 30.08.2023</p>	<p>«Утверждаю» Директор МКОУ «Медынская СОШ» _____ Прокшина Р.К. Приказ № 213/2 от 31.08.2023</p>
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Плавание»
Возраст детей: 17 лет
Срок реализации: 1 год (140 часов)**

Автор-составитель: Иванов Р.Ю.

Учитель физической культуры

Медынь, 2023

Пояснительная записка

Учебный материал раздела «Плавание» программы физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе, где имеется в наличии бассейн. Учебный предмет «Плавание» в общеобразовательной школе вносит существенный вклад в формирование всех универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных. Программа по учебному предмету «Плавание» в общеобразовательной школе разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Под редакцией доктора наук Ляха Владимира Иосифовича и кандидата педагогических наук Зданевича Александра Александровича, 2019 года.

Рабочая программа по плаванию рассчитана на 34 учебных часа.

Одним из слабых разделов физического воспитания населения является плавательная подготовленность. Обучение плаванию – основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде. Прочные прикладные навыки плавания нужны тем, чья трудовая деятельность и их увлечения связаны с водной средой (рыбалка, дайвинг, серфинг и т.д.). Занятия плаванием способствуют воспитанию целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки, умения преодолевать трудности на занятиях. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека. Погружение в воду, упражнения в воде, плавание благотворно влияют на организм человека. Некоторое охлаждение тела и давление воды на него вызывают повышенный обмен веществ, активизируют деятельность организма, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, помогают закаливанию. Уроки плавания направлены на улучшение физического и психоэмоционального состояния гимназистов, воспитывают стойкие гигиенические навыки.

Цель курса - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха. Физическая культура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности.

Задачи курса:

1. формировать понятие о ценностях здорового и безопасного образа жизни,

2. формировать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек

3. Достижение личностных результатов учащихся:

4. Формировать мотивацию к обучению и познанию;

5. Освоение универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

6. Прочное освоение техники спортивных способов плавания, элементов прикладного плавания.

7. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

8. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью,

2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной

направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу.

В среднем звене планируется дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания, а также элементов прикладного плавания. Урок плавания включает в себя комплекс упражнений, направленный на развитие силовых, скоростных способностей, развитие выносливости: плавание разученными способами на различные дистанции и с разным режимом нагрузок, плавание на руках и ногах, эстафетное плавание. Каждое занятие начинается с комплекса ОРУ и СФУ. Широко применяется игровой метод, где решаются следующие задачи: развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, воспитание моральных и волевых качеств. Командные игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, проявление самостоятельности и умения решать конфликты. На уроках для девочек часто используются элементы аквааэробики, что повышает интерес к занятиям плаванием.

Содержание рабочей программы

10 класс

Упражнения по совершенствованию техники плавания Кроль на груди, Брасс, Кроль на спине и развитию двигательных способностей. Старты из воды, повороты «маятником». Прыжки в воду. Плавание на боку, спасение утопающих. Доврачебная помощь утопающему.

11 класс

Упражнения по совершенствованию техники плавания Кроль на груди, Брасс, Кроль на спине, Батерфляй и развитию двигательных способностей. Старты из воды, повороты «маятником». Прыжки в воду. Плавание на боку, спасение утопающих. Доврачебная помощь утопающему.

Планируемые результаты освоения курса:

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять судейство;
- выполнять тестовые нормативы.

Планируемые результаты изучения предмета «Плавание»:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление плавания как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения в бассейне игр и соревнований.

Внеурочная деятельность, реализуемая в процессе занятий плаванием в 10-11 классах:

- Соревнования по водному поло;
- Всероссийские соревнования «Президентские спортивные игры».
- Личное первенство по плаванию
- День здоровья

Тематическое планирование для 10 класса

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Плавание. Инструктаж по технике безопасности	2
2	Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.	2
3	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на спине.	2
4	Плавание. Движение руками при плавании кролем на спине.	2
5	Плавание. Согласование работы рук, ног при плавании кролем на спине.	2
6	Плавание. Выполнение поворотов при плавании кролем на спине.	2
7	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	2
8	Плавание. Простейшие прыжки в воду.	2
9	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на груди.	2
10	Плавание. Согласование движений ногами с дыханием при плавании кролем на груди.	2
11	Плавание. Движение руками при плавании кроль на груди.	2
12	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.	2
13	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	2
14	Плавание. Поворот «маятник» при плавании кролем на груди.	2

15	Плавание. Выполнение старта и выход из воды.	2
16	Плавание. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.	2
17	Плавание. Движение руками при плавании способом брасс.	2
18	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании брассом.	2
19	Плавание. Движение ногами при плавании способом брасс.	2
20	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
21	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
22	Плавание. Выполнение поворотов при плавании брассом	2
23	Плавание. Выполнение старта и выхода из воды при плавании брассом.	2
24	Эстафетное плавание.	2
25	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
26	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2
27	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине, брасс.	2
28	Плавание. Нырание и прыжки в воду.	2
29	Плавание. Нырание в длину.	2
30	Плавание. Транспортировка потерпевшего способом брасс на спине.	2
31	Эстафетное плавание с предметами.	2
32	Плавание. Эстафетное плавание с изученными способами.	2
33	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
34	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2
35	Эстафетное плавание с предметами.	2
36	Плавание. Инструктаж по технике безопасности	2
37	Плавание. Скольжение и работа ног кролем на груди, спине.	2

38	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на спине.	2
39	Плавание. Движение руками при плавании кролем на спине.	2
40	Плавание. Согласование работы рук, ног при плавании кролем на спине.	2
41	Плавание. Выполнение поворотов при плавании кролем на спине.	2
42	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на спине.	2
43	Плавание. Простейшие прыжки в воду.	2
44	Плавание. Движение ногами при плавании кролем на груди.	2
45	Плавание. Согласование движений ногами с дыханием при плавании кролем на груди.	2
46	Плавание. Движение руками при плавании кроль на груди.	2
47	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди.	2
48	Плавание. Совершенствование техники плавания кролем на груди.	2
49	Плавание. Поворот «маятник» при плавании кролем на груди.	2
50	Плавание. Выполнение старта и выход из воды.	2
51	Плавание. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине.	2
52	Плавание. Движение руками при плавании способом брасс.	2
53	Плавание. Согласование движений руками с дыханием при плавании брассом.	2
54	Плавание. Движение ногами при плавании способом брасс.	2
55	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
56	Плавание. Согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.	2
57	Плавание. Выполнение поворотов при плавании брассом	2
58	Плавание. Выполнение старта и выхода из воды при плавании брассом.	2
59	Эстафетное плавание.	2
60	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
61	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2

62	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов при плавании способами кроль на груди, на спине, брасс.	2
63	Плавание. Ныряние и прыжки в воду.	2
64	Плавание. Ныряние в длину.	2
65	Плавание. Транспортировка потерпевшего способом брасс на спине.	2
66	Эстафетное плавание с предметами.	2
67	Плавание. Эстафетное плавание с изученными способами.	2
68	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс.	2
69	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс	2
70	Эстафетное плавание с предметами.	2

Тематическое планирование для 11 классов

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде	2
2	Закрепление подготовительных и специальных упражнений (сухое плавание)	2
3	Определить исходный уровень плавательной подготовки	2
4	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	2
5	Техника плавания кролем на груди по элементам.	2
6	Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде	2
7	Закрепление подготовительных и специальных упражнений (сухое плавание)	2
8	Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации	2
9	Техника плавания на спине по элементам	2

10	Комбинированное плавание	2
11	Совершенствовать технику плавания брасс в полной координации.	2
12	Совершенствовать технику плавания брассом в полной координации.	2
13	IV ЧЕТВЕРТЬ	2
14	Техника плавания брассом по элементам	2
15	Совершенствовать технику стартов и поворотов	2
16	Совершенствовать технику плавания баттерфляй	2
17	Совершенствовать технику плавания баттерфляй по элементам	2
18	Комплексное плавание	2
19	Совершенствовать технику поворотов при комплексном плавании.	2
20	Плавание на выносливость любым способом	2
21	Определить конечный уровень плавательной подготовки	2
22	Эстафетное плавание	2
23	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	2
24	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
25	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
26	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
27	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	2
28	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2

29	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	2
30	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	2
31	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	2
32	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	2
33	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
34	Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	2
35	Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде	2
36	Закрепление подготовительных и специальных упражнений (сухое плавание)	2
37	Определить исходный уровень плавательной подготовки	2
38	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации.	2
39	Техника плавания кролем на груди по элементам.	2
40	Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде	2
41	Закрепление подготовительных и специальных упражнений (сухое плавание)	2
42	Совершенствовать технику плавания кролем на спине в полной координации	2
43	Техника плавания на спине по элементам	2
44	Комбинированное плавание	2
45	Совершенствовать технику плавания брасс в полной координации.	2
46	Совершенствовать технику плавания брассом в полной координации.	2
47	IV ЧЕТВЕРТЬ	2
48	Техника плавания брассом по элементам	2
49	Совершенствовать технику стартов и поворотов	2

50	Совершенствовать технику плавания баттерфляй	2
51	Совершенствовать технику плавания баттерфляй по элементам	2
52	Комплексное плавание	2
53	Совершенствовать технику поворотов при комплексном плавании.	2
54	Плавание на выносливость любым способом	2
55	Определить конечный уровень плавательной подготовки	2
56	Эстафетное плавание	2
57	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов четверти.	2
58	Кроль. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
59	Кроль на спине. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
60	Брасс. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
61	Брасс. Спецупражнения. Упражнения на скольжение. Проплывание 100м без учета времени.	2
62	Дельфин. Плавание с помощью рук 4x50 м. Плавание с помощью ног 4x50 м. Плавание в полной координации 4x50 м. Старты. Повороты.	2
63	Дельфин. Спецупражнения. Плавание в ластах 100 м без учета времени.	2
64	Комплексное плавание. Плавание в полной координации 8x50 м. Спецупражнения. Старты, повороты. Проплывание 100м без учета времени.	2
65	Прикладные виды плавания. Плавание на боку, спине, груди, ныряние. Транспортировка пострадавшего. Проплывание 100 м кролем на груди и на спине без учета времени.	2
66	Контрольный урок. Проплывание 50 м вольным стилем с учетом времени. Игра водное поло. Подведение итогов чет-	2

	верти.	
67	Плавание на выносливость вольным стилем до 600м. Плавание в ластах. Старты, повороты.	2
68	Подводное плавание на задержке дыхания. Способы транспортировки пострадавшего.	2
69	Техника безопасности в бассейне, правила поведения на воде	2
70	Закрепление подготовительных и специальных упражнений (сухое плавание)	2

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения программы

1. Учебник. Физическая культура 10-11 класс. Под ред. В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. К. Мейсона. М. Просвещение, 2019г.
2. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Под ред. В. И. Ляха. М. Просвещение 2019г.
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие. Сост. Б. И. Мишин. М. ООО «Изд-во Астрель», 2020г
- 4.. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича М.:Просвещение,2019г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Гречко
Светлана Николаевна, Директор

04.03.24 17:29 (MSK)

Сертификат 15CDB9144328EEEF4DE929C9B9198C6A