

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №42»

Принято на Педагогическом совете  
МБОУ «СОШ №42»  
Протокол №1 от 29 августа 2023г.

Введено в действие приказом  
№402 от 31 августа 2023г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00С3042С3742645FE08297FEE7734FF503

Владелец: Матюшин Вадим Николаевич

Действителен с 16.01.2024 до 10.04.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному курсу ПЛАВАНИЕ  
на уровень основного общего образования

г. Набережные Челны

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Плавание» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Цели и задачи курса:

– обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

– всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

– укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

– формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

– формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

– обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

На изучение учебного курса «Плавание» в 5 классе отводится 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием.

Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «мятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «ПЛАВАНИЕ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В условиях работы по новым образовательным стандартам (ФГОС) основного общего образования следует обратить особое внимание на формы и планируемые результаты учебной деятельности обучающихся. Главный акцент необходимо сделать на достижении личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и воспитания школьников.

### **Личностные результаты**

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

### **Метапредметные результаты**

При изучении учебного курса «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий, умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### **Предметные результаты**

При изучении курса учебного «Плавание» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй (дельфин));

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания, знание прикладного значения плавания и применение основных способов спасения пострадавшего на

воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;

освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятия. Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца). Освоение с водой	2		2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2	Практическая подготовка	32		32	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.1	Кроль на груди	10		10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.2	Кроль на спине	9		9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.3	Брасс	5		5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.4	Баттерфляй	5		5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.5	Старты и повороты	2		2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
2.6	Зачет	1		1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f417e18">https://m.edsoo.ru/7f417e18</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		34	



Лист согласования к документу № 46-ооо от 13.03.2024  
Инициатор согласования: Матюшин В.Н. Директор  
Согласование инициировано: 13.03.2024 09:07

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Матюшин В.Н.		 Подписано 13.03.2024 - 09:07	-