

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования администрации МО
«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Пилюгина Т.С.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «СОШ г.
Зеленоградска»
Л.М. Иванцова
Приказ №300
от «9» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Плавание» (КПВ)
для обучающихся 5 классов**

**Зеленоградск
2023**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2. Содержание учебного предмета:

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Плавание

Плавательная подготовка: правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Элементарные передвижения в воде. Умывания и обрызгивания. Погружение под воду. Лежание на воде. Скольжение.

Плавательная подготовка. Техника дыхания, техника ног, техника рук, общая координация при плавании кролем на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

3. Тематическое планирование по плаванию (КПВ)

№	Содержание программного материала	34 ч.
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по	1

	плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.	
2	Старты, Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.	1
3	Старты, повороты, Плавание отрезков по 50 м 3-5 раз.	1
4	Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание кролем на спине. Повороты. Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на спине.	1
7	Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду.	1
8	Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду.	1
9	Плавание кролем на спине с полной координацией.	1
10	Плавание отрезков по 50 м кролем на груди и спине.	1
11	Прыжки в воду. Повороты. Кроль на груди и спине. Плавание 11 отрезков 50 м 5-6 раз.	1
12	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.	1
13	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.	1
14	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз. Прыжки в воду.	1
15	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений.	1
16	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений.	1
17	Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	1
18	Плавание 50 м на время. Игры на воде. Движение рук брассом с выдохом в воду.	1
19	Плавание брассом в полной координации.	1
20	Прыжки в воду. Плавание брассом. Плавание отрезков 50 м брассом 5-6 раз.	1
21	Изучение движений ногами дельфином, держась ногами за бортик. Свободное плавание 50м 7 раз.	1
22	Прыжки в воду. Эстафеты.	1
23	Скольжение на груди с последующей работой ног	1

	дельфином.	
24	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	1
25	Плавание дельфином в полной координации.	1
26	Совершенствование техники плавания дельфин.	1
27	Прыжки в воду. Игры на воде.	1
28	Плавание отрезков 50 м кролем на груди и спине.	1
29	Плавание отрезков 50 м брассом. Повороты.	1
30	Плавание отрезков 50 м дельфином. Свободное плавание ранее изученными стилями.	1
31	Эстафеты. Старты.	1
32	Эстафеты. Плавание отрезков 300-400 м.	1
33	Эстафеты. Плавание отрезков 500-600 м.	1
34	Эстафеты. Плавание отрезков 500-600 м.	1