

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

ОАНО "ЛИДЕРЫ"

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей
методического
объединения
физической культуры и
основы безопасности
жизнедеятельности


Иващенко С.С.
Протокол №1 от «30»08
2023г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета
ОАНО "Лидеры"

Протокол №1 от «31»08
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы




Христофорова Т.В.
Приказ №2/1 от «31» 08
2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Посейдон»

для обучающихся 10 – 11 классов

Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования ОАНО «Лидеры», обеспечена УМК для 10 – 11 кл. авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Плавание»

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.

развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;

формирование умения использовать эти навыки.

владение умением проплыть 50 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду. закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде. закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Рабочая программа изучения курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание» рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю). Общее число часов, рекомендованных для проведения секции плавания среднего общего образования, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 класс.

Учебные прыжки в воду.

Задачи:

Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой. Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Упражнения:

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Изучение способа плавания кроль на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1 И. п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2 И. п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3 И. п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4 И. п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем.

5 И. п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.

6 И. п. - то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7 То же, с дыханием; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8 Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9 То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10 Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрой.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием. Упражнение для изучения движений руками и дыхания.

Изучение техники способа плавания кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперед, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками:

7. И.п.- стоя, одна рука сверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.

Основные методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений). Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз.

Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же, из исходного положения для старта

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.

2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперёд над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п.- стоя лицом к стенке, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п.- стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперёд сомкнутыми ладонями вниз.

Сделать вдох и опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п.- стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперёд, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело в лево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Изучение техники плавания брасс

Упражнения для изучения движений ногами:

1. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движение ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу. Медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1-2: первые движения выполняются в начале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем – в нормальном ритме.

Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – внутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11.И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками(сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами(с высоко поднятой головой)

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища , кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по 2-4 цикла) затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1-2 цикла движений.

2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Изучение техники плавания баттерфляй.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

1. И п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И п.- стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на неё рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И п.- стоя на дне бассейна упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И п.- стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п.- лёжа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания.

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеними и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем- 1 вдох на 2-3 удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

10. И.п.- стоя. Круговые вращения руками вперёд и назад

11. И.п.- стоя в наклоне вперёд, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые вращения прямых рук вперёд.

12. То же, но лицо опущено вниз.

13. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

14. И.п.- стоя в воде в наклоне вперёд. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

15. Плавание при помощи движений руками, с работой ногами кроль на груди. 16. Плавание при помощи движений руками без работы ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

17. И.п.- стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движения тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем- в воде.

18. Плавание дельфином с лёгкими, поддерживающими ударами.

19. Плавание двухударным дельфином и задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бёдер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

20. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

21. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем- на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

Упражнение 15: во время имитации гребка руками движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16-18, 20: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бёдер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два-три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и баттерфляе:

22.И.п.- стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить её на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперёд, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

23.И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперёд, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду,

дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

24. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

25. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

26. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10-11 класс.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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:

– 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– 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;

– 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;

11 класс.

– 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;

– бережно обращаться с инвентарём 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;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- 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;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарём 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;

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

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

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

-формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	10	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	11	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Игры	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Разновидности стилей плавания					
1	Введение в образовательную программу.	1	0	0	
2	Кроль на груди	4	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
3	Кроль на спине	5	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
4	Брасс	10	0	0	http://rfs.ru/
5	Дельфин	12	0	0	www.fizkulturavshkole.ru
6	Участие в соревнованиях	2	0	0	
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	05.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	1	0	12.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	19.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 600 м	1	0	26.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	1	0	03.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	0	17.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	1	0	24.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	0	31.10.2023	http://fizkultura-na5.ru/

9	Совершенствование техники плавания кроль на спине в полной координации 500 м	1	0	07.11.2023	
10	Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине. 600 м	1	0	14.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Техника работа ног в брассе	1	0	28.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Техника работы рук в брассе	1	0	05.12.2023	
13	Техника дыхания в брассе	1	0	12.12.2023	
14	Стрелочка на груди ноги брасс	1	0	19.12.2023	
15	Работа рук брассом с калабашкой	1	0	26.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	Сочетание работы рук и ног брассом	1	0	09.01.2024	
17	Сочетание дыхания с работой рук и ног брассом	1	0	16.01.2024	
18	Брасс-совершенствование техники	1	0	23.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации	1	0	30.01.2024	
20	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации 700 м	1	0	06.02.2024	
21	Техника работы ног в дельфине	1	0	13.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Техника работы рук в дельфине	1	0	27.02.2024	
23	Техника дыхания в дельфине	1	0	05.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	12.03.2024	
25	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	19.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru

26	Техника работы рук в дельфине с калабашкой	1	0	26.03.2024	
27	Техника работы ног в дельфине с доской	1	0	02.04.2024	
28	Плавание дельфином на задержке дыхания	1	0	16.04.2024	
29	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	1	0	23.04.2024	
30	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации 700 м	1	0	30.04.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Сдача контрольного норматива: 100 м дельфином с прыжком в воду без учета времени	1	0	07.05.2024	
32	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду без учета времени	1	0	14.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Равномерное плавание до 900 м	1	0	21.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Развитие быстроты. Скоростная работа 8*25 м на груди	1	0	28.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.		Дата изучения.	Электронные цифровые образовательные ресурсы.
		Всего.	Контрольные работы.		
1	Инструктаж по ТБ на уроках плавания	1	0	05.09.2023	
2	Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди	1	0	12.09.2023	
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1	0	19.09.2023	http://fizkultura-na5.ru/
4	Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м	1	0	26.09.2023	
5	Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине	1	0	03.10.2023	www.fizkulturavshkole.ru
6	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1	0	17.10.2023	
7	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 600 м	1	0	24.10.2023	
8	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 600 м	1	0	31.10.2023	http://fizkultura-na5.ru/

9	Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м	1	0	07.11.2023	
10	Повторение плавание способом кроль на спине с калабашкой 700м	1	0	14.11.2023	http://fizkultura-na5.ru/
11	Техника работа ног в брасе	1	0	28.11.2023	www.fizkulturavshkole.ru
12	Техника работы рук в брасе	1	0	05.12.2023	
13	Техника дыхания в брасе	1	0	12.12.2023	
14	Стрелочка на груди ноги брасс	1	0	19.12.2023	
15	Работа рук брассом с калабашкой	1	0	26.12.2023	http://fizkultura-na5.ru/
16	Сочетание работы рук и ног брассом	1	0	09.01.2024	
17	Сочетание дыхания с работой рук и ног брассом	1	0	16.01.2024	
18	Брасс-совершенствование техники	1	0	23.01.2024	www.fizkulturavshkole.ru
19	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации	1	0	30.01.2024	
20	Совершенствование техники плавания брассом в полной координации 700 м	1	0	06.02.2024	
21	Техника работы ног в дельфине	1	0	13.02.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Техника работы рук в дельфине	1	0	27.02.2024	
23	Техника дыхания в дельфине	1	0	05.03.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Сочетание работы рук и ног дельфином	1	0	12.03.2024	
25	Сочетание дыхания с работой рук и ног дельфином	1	0	19.03.2024	www.fizkulturavshkole.ru
26	Техника работы рук в дельфине с калабашкой	1	0	26.03.2024	

27	Техника работы ног в дельфине с доской	1	0	02.04.2024	
28	Плавание дельфином на задержке дыхания	1	0	16.04.2024	
29	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации	1	0	23.04.2024	
30	Совершенствование техники плавания дельфином в полной координации 700 м	1	0	30.04.2024	www.fizkulturavshkole.ru
31	Сдача контрольного норматива: 100 м дельфином с прыжком в воду без учета времени	1	0	07.05.2024	
32	Равномерное плавание дельфином до 800 м	1	0	14.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
33	Совершенствование скоростных качеств при кроле на груди 8*100 м	1	0	21.05.2024	http://fizkultura-na5.ru/
34	Сдача контрольного норматива: 100 м кроль на груди с прыжком в воду с учетом времени	1	0	28.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАССОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. проф. Н.Ж. Булгаковой.– М.: ФОН, 1996.– 430 с., ил.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания: Пособие для тренеров / Л.П. Макаренко.– М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.– 136 с., ил.

Меньшуткина Т.Г., Литвинов А.А., Орехова А.В. Техника спортивных способов плавания, старта и поворота. Учебно-методическое пособие.– СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004.– 29 с.

Меньшуткина Т.Г. Теория и методика преподавания в системе оздоровительно-спортивных технологий: Учебно-методическое пособие / Т.Г. Меньшуткина, А.А. Литвинов, О.В. Новосельцев, М.Г. Непочатых, А.В. Орехова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.– 122 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>