

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
(полного дня художественно – эстетического направления)»  
г. Сарапул Удмуртской Республики



«Утверждена»

Директор школы

Моисеев Е.А.

Приказ № 48/2 - АД

«29» августа 2023 г.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Рабочая программа

Плавание 5 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черепанова Оксана Юрьевна

г. Сарапул

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по плаванию на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания школы.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Плавание» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов по плаванию «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков плавания предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования физическая культура является обязательным предметом на данном уровне образования.

Срок освоения рабочей программы: 5 классы, 1 год

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
5 класс	2	68

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ»

### *Личностные:*

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- находить общий язык и общие интересы со своими сверстниками.

### *Метапредметные:*

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

### *Предметные:*

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- демонстрировать технику плавания кролем на груди, кролем на спине;
- ознакомиться со способами плавания дельфин и брасс.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях

учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

#### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПЛАВАНИЕ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Универсальные познавательные действия:***

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

### ***Универсальные коммуникативные действия:***

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе

определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:***

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов программы	Воспитательные задачи из рабочей программы воспитания	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием	Дисциплина, культура поведения.	1			Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nk-ZHTe1pVo">https://www.youtube.com/watch?v=nk-ZHTe1pVo</a>
2	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	6			Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/</a> Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/</a>
3	Кроль на груди, кроль на спине	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование физических качеств. Координация движений, укрепление осанки, совершенствование физических качеств	24	1	23	Все о плавании <a href="http://plavaem.info/">http://plavaem.info/</a> Урок на технику плавания кролем на спине <a href="https://yandex.ru/video/preview">https://yandex.ru/video/preview</a> Урок на технику плавания кролем на груди <a href="https://ok.ru/video/381186542319">https://ok.ru/video/381186542319</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/</a> Урок «Готов к труду и обороне» - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» (РЭШ)
5	Способы плавания брасс, дельфин	Развитие гибкости, формирование культуры здорового образа жизни, закаливание организма	3		3	Урок на технику плавания способом брасс. Ошибки в технике. <a href="https://videomin.org/">https://videomin.org/</a> Урок на технику плавания дельфин <a href="https://vse-kursy.com/read/473-uroki-plavaniya-batterflyai.html">https://vse-kursy.com/read/473-uroki-plavaniya-batterflyai.html</a>
	Общее кол-во часов по программе		34			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема блока	Содержание	Кол-во часов		
			всего	Контрольные	Практические
<b>Теория ( 1 часа)</b>					
1	Техника безопасности	-Правила поведения на занятиях; - личная гигиена на уроках плавания	1		1
<b>ОФП (6 часов)</b>					
2	Бег, ору, игра снайпер.	- знакомство со значением	1		1
3	Бег, ору, работа в парах игра «снайпер»	физкультурно-оздоровительной деятельности в	1		1
4	Бег, ору, беговые упражнения на скорость и выносливость, футбол.	здоровом образе жизни современного человека. -разучивают упражнения	1		1
5	Бег, ору, эстафеты, игра футбол	дыхательной гимнастики для профилактики	1		1
6	Бег, ору. силовые упражнения в группах, игра» снайпер»	утомления во время учебных занятий. - закрепляют и совершенствуют	1		1
7	Бег, ору, специальные упражнения, игра по желанию	навыки проведения закаливающей процедуры; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры.	1		1
<b>Кроль на груди, кроль на спине (24 часа)</b>					
8	Повторение материала за 4 класс	- выработать у учащихся	1		1
9	Упражнения для техники способа кроль на груди. Игра» мяч через сетку	положительный интерес к занятиям плаванием; - овладеть жизненно необходимых навыков	1		1
10	Упражнения для техники способа кроль на спине, игра с мячом	плавания; - воспитывать высокие нравственные качества, чувство	1		1
11	Совершенствование техники кроли на груди при вдохе	коллективизма, взаимопомощи; - закрепляют и совершенствуют	1		1
12	Совершенствование		1		1

	техники кроль на спине, игры по желанию	технику плавания кролем на спине, кролем на груди:			
13	Отработка техники гребка кроль на груди игра «водное поло»	- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;	1		1
14	Отработка техники гребка кроль на груди и спине	- описывают технику плавания кролем на груди, кролем на спине и разучивают ее на уроке);	1		1
15	Эстафеты способами кроль на груди и кроль на спине	- разучивают элементы техники плавания кролем на спине, кролем на груди;	1		1
16	Согласование движений рук и ног кроль на груди и спине в группах, игры по желанию	- выполнение упражнения на технику плавания кролем на спине, кролем на груди на коротких и длинных дистанциях;	1		1
17	Упражнения на скорость способами кроль на груди и спине	- закрепляют и совершенствуют технику плавания кролем на спине, кролем на груди на короткие и длинные дистанции;	1		1
18	элементы техники кроль на груди и спине ,игры по желанию	- проплывание различных отрезков с ускорением;	1		1
19	совершенствование техники кроль на груди, работа в парах	- повторяют описание техники плавания кролем на спине, кролем на груди;	1		1
20	совершенствование техники кроль на груди и спине, работа в парах, игры с мячом	- закрепляют и совершенствуют технику плавания кролем на спине, кролем на груди;	1		1
21	техника плавания способом кроль на груди и спине с увеличением дистанции	- контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы	1		1
22	согласованная работа движений рук и ног при вдохе кроль на груди, кроль на спине, игра» мяч через сетку		1		1
23	совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине, игра по желанию		1		1

24	упражнения для техники плавания дельфин, кроль на груди и кроль на спине	их устранения.	1		1
25	элементы техники способом кроль на груди и спине с увеличением дистанции, игры с мячом		1		1
26	элементы техники способом кроль на груди, игры с мячом		1		1
27	элементы техники способом кроль на спине, игры с мячом		1		1
28	совершенствование техники кроль на груди		1		1
29	совершенствование техники кроль на спине		1		1
30	согласованная работа движений рук и ног с дыханием способом кроль на груди, кроль на спине		1		1
31	контрольный урок	100 метров любым способом по выбору	1	1	
<b>Способы плавания дельфин и брасс (3 часа)</b>					
32	знакомство со способом плавания дельфин и брасс	- знакомятся с элементами плавания дельфин и брасс;	1		1
33	Элементы техники способами дельфин и брасс	- выполняют упражнения дельфин и брасс;	1		1
34	Элементы техники способами дельфин и брасс	-контролируют выполнение упражнения другими учащимися	1		1
	<b>Всего часов:</b>		<b>34 часа</b>		<b>34 часа</b>

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Контрольное упражнение	Уровень	Балл
	Дистанция 100 метров любым способом по выбору	Высокий 80%-100% Средний 50%-80% Низкий 50% и менее	9-10 7-8 6 и менее