

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2
(полного дня художественно – эстетического направления)»
г. Сарапула 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 7 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Черепанова Оксана Юрьевна
Андрянов Дмитрий Николаевич

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
7 класс	1	34

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»

7 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.

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 ишибов 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 7 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 (цифровые) образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях плаванием	Дисциплина культура поведения.	1			Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях https://www.youtube.com/watch?v=nk-ZHTe1pVo
2	Общая физическая подготовка	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия	6			Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7442/start/309247/ Урок «Дыхательная гимнастика» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/
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 http://plavaem.info/ Урок на технику плавания кролем на спине https://yandex.ru/video/preview Урок на технику плавания кролем на груди https://ok.ru/video/381186542319 https://resh.edu.ru/subject/lesson/639/ 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. https://videomin.org/ Урок на технику плавания дельфин https://vse-kursy.com/read/473-uroki-plavaniya-batterflyai.html

Поурочное планирование

№	Тема блока	Содержание	Кол-во часов		
			всего	Контрольные	Практические
Теория (1 час)					
1	ТБ в бассейне, бег, ору, игры с мячом	- Правила поведения на занятиях; - личная гигиена на уроках плавания	1		1
ОФП (6 часов)					
2	Бег, ору, упражнения на выносливость, игра с мячом	- знакомство со значением физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. -разучивают упражнения дыхательной гимнастики для профилактики утомления во время учебных занятий.	1		1
3	Бег, ору, работа в группах силовые упражнения, футбол		1		1
4	Бег, ору, специальные упражнения, игра «снайпер»		1		1
5	Бег, ору, беговые упражнения на скорость, футбол		1		1
6	Бег, ору, силовые упражнения в парах, игра по желанию		1		1
7	Правило гигиены, повторение материала за 6 класс		1		1
Кроль на груди, кроль на спине (24 часа)					
8	Согласованные движения кроль на груди и спине	- закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры; - закрепляют правила регулирования температурных и временных режимов закаливающей процедуры. - выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием; - овладеть жизненно необходимых навыков	1		1
9	согласованные движения способом брасс, кроль на груди и спине		1		1
10	элементы техники способа дельфин, кроль на груди и спине, игра с мячом		1		1
11	элементы техники способа брасс, кроль на груди и спине, «водное поло»		1		1
12	элементы техники кроль на груди, кроль на спине на скорость, игры по желанию		1		1
13	элементы техники		1		1

	способом дельфин, брасс на скорость, игра « мяч через сетку»	<p>плавания;</p> <p>- воспитывать высокие нравственные качества, чувство коллективизма, взаимопомощи;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику плавания кролем на спине, кролем на груди:</p> <p>- знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники;</p> <p>- описывают технику плавания кролем на груди, кролем на спине и разучивают ее на уроке);</p> <p>- разучивают элементы техники плавания кролем на спине, кролем на груди;</p> <p>- выполнение упражнения на технику плавания кролем на спине, кролем на груди на короткие и длинные дистанциях;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику плавания кролем на спине, кролем на груди на короткие и длинные дистанции;</p> <p>- проплывание различных отрезков с ускорением;</p> <p>- повторяют описание техники плавания кролем на спине, кролем на груди;</p> <p>- закрепляют и совершенствуют технику плавания кролем на спине,</p>			
14	совершенствование техники кроль на груди и спине с увеличением проплываемого расстояния		1		1
15	совершенствование техники способом дельфин, брасс с увеличением проплываемого расстояния		1		1
16	эстафеты комплексным плаванием (дельфин, спина, брасс, кроль на груди)		1		1
17	согласованные движения кроль на груди и спине, игра «водное поло»		1		1
18	упражнения в группах способами дельфин, кроль на груди игры по желанию		1		1
19	ТБ на суше и в воде ,отработка техники гребка кроль на груди игра» водное поло»		1		1
20	упражнения в группах способами брасс, кроль на спине		1		1
21	техника комплексного плавания способами дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди		1		1
22	техника комплексного плавания способами дельфин, кроль на спине, брасс, кроль на груди		1		1
23	зачет техника плавания способом дельфин 25 м без	1		1	

	учета времени игры по желанию	кролем на груди; - контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения. - знакомятся с элементами плавания дельфин и брасс; - выполняют упражнения дельфин и брасс; - контролируют выполнение упражнения другими учащимися			
24	совершенствование техники плавания брасс, кроль на груди и спине		1		1
25	зачет техника плавания способом брасс 50м без учета времени		1		1
26	согласованная работа рук и ног способами кроль на груди и спине, игры с мячом		1		1
27	зачет техника плавания способом кроль на груди 100м без учета времени, игры по желанию		1		1
28	согласованная работа рук и ног способами кроль на груди и кроль на спине		1		1
29	зачет техника плавания способом кроль на спине 100м без учета времени		1		1
30	элементы техники комплексного плавания, игра «водное поло»		1		1
31	элементы техники комплексного плавания, игра с мячом по желанию		1		
Способы плавания дельфин и брасс (3 часа)					
32	работа по группам способами плавания кроль на груди и кроль на спине, игра с мячом		1	1	1
33	зачет техника комплексного плавания способами (дельфин, спина, брасс, Кроль на груди)		1	1	1
34	игры с мячом» водное поло», « мяч через сетку». ТБ в открытых водоемах		1		1
	Всего часов:		34 часа		34 часа

Контрольно-измерительные материалы

Контрольное упражнение	Уровень	Балл
Дистанция 100 метров любым способом по выбору	Высокий 80%-100%	9-10
	Средний 50%-80%	7-8
	Низкий 50% и менее	6 и менее