

Комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 57
(МАОУ СОШ № 57)

Согласовано
на Педагогическом совете
МАОУ СОШ №57
Протокол № 1 от 30.08.2019

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №57
Симонова Э.А.
Приказ № 91-г от 02.09.2019

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Симонова Элеонора Анатольевна
Серийный номер:
0507D1AB0027ADFC9A4F0F9F57B379FFF7
Срок действия с 13.05.2021 до 13.05.2022
Подписано: 22.12.2021 14:44 (UTC)

Сквозная рабочая программа

«Плавание» (ФГОС ООО)

/ на основе Примерной программы «Плавание»;

УМК под ред. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. /

базовый уровень, 5-9 класс

срок освоения 4 года

г. Калининград

2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Предметные результаты.

5 класс

Обучающиеся научатся:

1. соблюдать правила поведения в бассейне и на воде;
2. основным способам плавания.
3. проплыть дистанцию 20 м в/с, н/сп, брасс;

Обучающиеся получают возможность:

1. овладение жизненно необходимым навыком плавания;
2. проплыть дистанции 20 м и 40 м любым избранным способом (видом) плавания

6 класс

Обучающиеся научатся:

1. основные способы плавания.
2. проплыть дистанцию 20 м в/с, н/сп, брасс;
3. проплыть дистанцию 20 м облегченными способами плавания;
4. проплыть дистанцию избранным способом до 40 м и более.

Обучающиеся получают возможность:

1. движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
2. движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
3. согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
4. согласование движений ногами и руками с дыханием;
5. плавание при мощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания;
6. плавание отрезков до 12,5 метров в полной координации.

7 класс

Обучающиеся научатся:

1. повторение жизненно необходимых навыков плавания;
2. совершенствование основ техники кроль на груди, кроль на спине, брасс и широкому кругу двигательных навыков;
3. развитие физических качеств.

Обучающиеся получают возможность:

1. плавать в облегченных и усложненных условиях;
2. плавание по элементам и в полной координации;

8 класс

Обучающиеся научатся:

1. технике выполнения поворотов

2.совершенствование основам техники кроль на груди, кроль на спине,брасс и широкому кругу двигательных навыков;

Обучающиеся получают возможность:

1. плаванию в облегченных и усложненных условиях;

2.плаванию по элементам и в полной координации

9 класс

Обучающиеся научатся:

1.технике выполнения поворотов

2.совершенствование основам техники кроль на груди, кроль на спине, брасс и широкому кругу двигательных навыков;

3.развитие физических качеств

Обучающиеся получают возможность:

1. проплывать серий коротких отрезков (12,5 м);

2.проплывать серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской ил без нее) в чередовании с плаванием в полной координации;

3.проплывать серий отрезков в полной координации с задержкой дыхания;

4.проплывать серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов с чередованием с плаванием в полной координации;

5.проплывать серий отрезков кролем (брассом) на спине в чередовании с плаванием кролем (брассом) на груди;

6.проплывать серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при

7.помощи рук (с поддержкой между ногами);

1.2. Метапредметные результаты.

Метапредметными результатами изучения предмета «Плавание» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

1.2.1. Регулятивные УУД:

1.умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

2. умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

1.2.2. Познавательные УУД:

1.самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

1.2.3. Коммуникативные УУД:

1.умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

2. формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

1.3. Личностные результаты.

Личностными результатами обучающихся являются:

1. понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
2. навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
3. знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
4. готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
5. готовность к личностному самоопределению;
6. уважительное отношение к иному мнению;
7. овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
8. этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
9. положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
10. дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
11. навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
12. оказание бескорыстной помощи окружающим.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс (35 часов)

Раздел. Вводное занятие.

Упражнения для закрепления с водой.

Упражнения на повторения со свойствами воды.

Упражнения для закрепления техники спортивных способов плавания.

6 класс (35 часов)

Раздел. Вводное занятие.

Упражнения для освоения с водой.

Упражнения для закрепления с водой.

Упражнения на повторения со свойствами воды.

Упражнения для закрепления техники спортивных способов плавания.

7 класс (35 часов)

Раздел. Вводное занятие.

Упражнения для закрепления с водой.

Упражнения на повторения со свойствами воды.

Упражнения для закрепления техники спортивных способов плавания.

8 класс (35 часов)

Раздел. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для совершенствования техники плавания.

Упражнения для закрепления поворотов.

Зачетные занятия.

Итоговое занятие.

9 класс (34 часа)

Раздел. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Упражнения для совершенствования техники плавания.

Упражнения для совершенствования поворотов.

Зачетные занятия.

Итоговое занятие.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков по плаванию для 5класса (базовый уровень)

Учебник, автор, издательство, год: пособия Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004г с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

Рассчитано на 35 часа (1ч. в неделю, кол-во недель в уч. году 35.)

№ п/п	Название раздела программы, тема урока	Кол-во часов на раздел, тему
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1
2	Закрепление умения выдыхать в воду и открывать глаза.	1
3	Дальнейшее изучение техники скольжения на спине.	2

4	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди	2
5	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди.	2
6	Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации	1
7	Закрепление согласования работы рук с дыханием при плавании способом «кроль» на груди.	2
8	Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации с дыханием.	2
9	Дальнейшее совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	3
10	Эстафетное плавание.	3
11	Игры и развлечения на воде.	3
12	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль» на груди.	2
13	Совершенствование техники поворотов при способе плавания «кроль» на груди.	1
14	Закрепление техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
15	Совершенствование техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
16	Закрепление согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
17	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
18	Плавание в полной координации с дыханием при способе «кроль» на спине	2
19	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	2
20	Контрольный урок	2
21	Итого	35

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ уроков по плаванию для 6 класса (базовый уровень)

Учебник, автор, издательство, год: пособия Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004г с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

Рассчитано на 35 часов (1ч. в неделю, кол-во недель в уч. году 35.)

№ п/п	Название раздела программы, тема урока	Кол-во часов на раздел, тему
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1
2	Закрепление умения выдыхать в воду и открывать глаза.	1
3	Дальнейшее изучение техники скольжения на спине.	2
4	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди	2
5	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди.	2
6	Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации	1
7	Закрепление согласования работы рук с дыханием при плавании способом «кроль» на груди.	2
8	Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации с дыханием.	2
9	Дальнейшее совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	3

10	Эстафетное плавание.	3
11	Игры и развлечения на воде.	3
12	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль» на груди.	2
13	Совершенствование техники поворотов при способе плавания «кроль» на груди.	1
14	Закрепление техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
15	Совершенствование техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
16	Закрепление согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
17	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
18	Плавание в полной координации с дыханием при способе «кроль» на спине	2

19	Плавание кролем с полной координацией движений, по эл-там и со связкой эл-тов.	2
20	Контрольный урок	2
21	Итого	35

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков по плаванию для 7 класса (базовый уровень)

Учебник, автор, издательство, год: пособия Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004г с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

Рассчитано на 35 часов (1ч. в неделю, кол-во недель в уч. году 35.)

№ п/п	Название раздела программы, тема урока	Кол-во часов на раздел, тему
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1
2	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди	1
3	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди.	1
4	Совершенствование навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации	1
5	Закрепление согласования работы рук с дыханием при плавании способом «кроль» на груди.	1
6	Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди в полной координации с дыханием.	1
7	Дальнейшее совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	1
8	Эстафетное плавание.	2
9	Игры и развлечения на воде.	2
10	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль» на груди.	1
11	Совершенствование техники поворотов при способе плавания «кроль» на груди.	1

12	Закрепление техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
13	Совершенствование техники работы рук при плавании способом «кроль» на спине.	1
14	Закрепление согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
15	Совершенствование согласования работы рук и ног при плавании способом «кроль» на спине	1
16	Плавание в полной координации с дыханием при способе «кроль» на спине	1
17	Изучение способа плавания брассом - работа ног	2
18	Повторение техники движения ногами брассом	1
19	Изучение дыхания при плавании брассом.	2
20	Изучение согласования дыхания и работы ног брассом	1
21	Изучение упражнений для развития скорости.	2
22	Повторение согласования дыхания и работы ног брассом	1
23	Повторение техники работы рук брассом	1
24	Повторение техники дыхания и работы рук брассом	1
25	Повторение согласования работы рук и ног в брассе	1
26	Повторение упражнений для развития скорости	1
27	Совершенствование техники плавания брассом	1
28	Соревнования.	1
29	Контрольный урок	2
30	Итого	35

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

уроков по плаванию для 8 класса (базовый уровень)

Учебник, автор, издательство, год: пособия Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004г с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

Рассчитано на 35 часов (1ч. в неделю, кол-во недель в уч. году 35.)

№ п/п	Название раздела программы, тема урока	Кол-во часов на раздел, тему
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1
2	Закрепление техники работы ног при плавании способом «кроль» на груди	1
3	Дальнейшее изучение техники работы рук при плавании способом «кроль» на груди.	1
4	Дальнейшее совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	1
5	Эстафетное плавание.	1
6	Игры и развлечения в воде	1
7	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль» на груди.	1
8	Совершенствование техники поворотов при способе плавания «кроль» на груди.	1
9	Изучение способа плавания брассом - работа ног	2
10	Повторение техники движения ногами брассом	1
11	Изучение дыхания при плавании брассом.	1
12	Изучение согласования дыхания и работы ног брассом	2
13	Изучение упражнений для развития скорости.	1
14	Повторение согласования дыхания и работы ног брассом	1
15	Повторение техники работы рук брассом	1
16	Повторение техники дыхания и работы рук брассом	1
17	Повторение согласования работы рук и ног в брассе	1
18	Повторение упражнений для развития скорости	1
19	Совершенствование техники плавания брассом	2
20	Оценивание техники плавания брассом	1
21	Изучение техники подводного плавания	2

22	Повторение техники подводного плавания	1
23	Повторение техники спортивного и подводного плавания.	1
24	Оценивание техники подводного плавания	2
25	Оценивание приобретенных навыков	1
26	Совершенствование техники плавания кролем и брассом	1
27	Соревнования.	1
28	Контрольный урок	3
29	Итого	35

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ уроков по плаванию для 9 класса (базовый уровень)

Учебник, автор, издательство, год: пособия Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004г с учетом требований федерального государственного стандарта начального общего образования.

Рассчитано на 34 часа (1ч. в неделю, кол-во недель в уч. году 34.)

№ п/п	Название раздела программы, тема урока	Кол-во часов на раздел, тему
1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по плаванию.	1
2	Дальнейшее изучение техники работы рук при плавании способом «кроль» на груди.	1
3	Дальнейшее совершенствование техники плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	1
4	Эстафетное плавание.	1
5	Игры и развлечения в воде	1
6	Закрепление техники поворотов при плавании способом «кроль» на груди.	1
7	Совершенствование техники поворотов при способе плавания «кроль» на груди.	1
8	Изучение способа плавания брассом - работа ног	1

9	Повторение техники движения ногами брассом	1
10	Изучение дыхания при плавании брассом.	1
11	Изучение согласования дыхания и работы ног брассом	1
12	Изучение упражнений для развития скорости.	1
13	Повторение согласования дыхания и работы ног брассом	1
14	Повторение техники работы рук брассом	1
15	Повторение техники дыхания и работы рук брассом	1
16	Повторение согласования работы рук и ног в брассе	1
17	Повторение упражнений для развития скорости	1
18	Совершенствование техники плавания брассом	2
19	Оценивание техники плавания брассом	1
20	Изучение техники подводного плавания	2
21	Повторение техники подводного плавания	1
22	Повторение техники спортивного и подводного плавания.	2
23	Оценивание техники подводного плавания	2
24	Оценивание приобретенных навыков	1
25	Совершенствование техники плавания кролем и брассом	2
26	Соревнования.	1
27	Контрольный урок	3
28	Итого	34