

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По плаванию

(указать предмет, курс, модуль)

Класс : 5

Количество часов 35

Учитель Левченкова Мария Николаевна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры
«Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П.
Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение,
2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов,
Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Основная школа. - М., Просвещение, 2011г.

Основной образовательной программы МБОУ СОШ «Школа будущего»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012)

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И.Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2011)

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка. При этом используются различные формы и методы работы: игровые, соревновательные (соперничество), фронтальные, групповые, круговая тренировка, поточные и т.д.

Так как в школе имеется 20-метровый бассейн, а Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012), педагогами МБОУ СОШ «Школа будущего», была составлена 35 часовая программа по «Плаванию» для учащихся 5 классов, которая позволяет увеличить двигательную активность учащихся, совершенствовать умения и навыки учащихся при нахождении в водной среде, усилить работу по профилактике у учащихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний.

Целью уроков плавания является: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи, решаемые на уроках плавания:

- укрепление здоровья и закаливание;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, общей выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- элементы прикладного плавания;
- воспитание морально-эстетических и волевых качеств;

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программ основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889

Место учебного предмета в учебном плане:

Курс «Физическая культура» изучается в 5 классе из расчета 3 часа в неделю: в 5-105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В 5 классе третий час физической культуры проводится в бассейне.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»:

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной общеобразовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на базе: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе: доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма: - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им; - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- • развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно: - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества; - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики,

учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение

двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Календарно-тематическое планирование
5 класс.**

1	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне.
2	ОРУ на развитие общей выносливости. Погружение в воду с головой
3	Погружение в воду с выдохом
4	Открывание глаз в воде
5	Скольжение, движения для ног
6	Техника движения рук в кроле на груди
7	Упражнения для освоения техники кроля на груди
8	Дыхание и сочетание движений при плавании
9	Специальные упражнения на дыхание. Кроль на груди.
10	Подвижные игры в воде
11	Поворот «маятник», кроль на груди.
12	Старт, скольжение.
13	Старт, скольжение.
14	Поворот «маятник», кроль на груди 200 м
15	Техника работы рук в кроле на груди
16	Техника работы ног в кроле на груди
17	Движения ног с плавательной доской 50 м
18	Движения ног без плавательной доски 25 м
19	Техника движения рук с плавательной доской в ногах
20	Техника движения рук с плавательной доской в ногах
21	Согласованные движения рук и ног в кроле на груди
22	Стартовый прыжок, скольжение
23	Кроль на груди 200 м
24	Кроль на груди (на время) 20 м
25	Совершенствование техники рук в кроле на груди
26	Совершенствование техники рук в кроле на груди
27	Совершенствование техники ног в кроле на груди
28	Совершенствование техники ног в кроле на груди
29	Согласованность действий рук и ног в кроле
30	Согласованность действий рук и ног в кроле
31	ОФП. Упражнения для рук и ног в кроле на груди
32	Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 400 м
33	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета
34	Двусторонняя игра в водное поло, подвижные игры на воде
35	Подвижные игры на воде

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В. И.Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2011)
3. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков– М.: Просвещение,2010. – (Стандарты второго поколения)
- 4.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2002.
5. Физическая культура. 5 класс учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев Рос. акад. наук, Рос акад. Образования, изд-во «Просвещение». – 2-е изд. – М.: «Просвещение» 2013.