




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ “ШКОЛА № 2030”**  
123100, г. Москва, ул. 2-я Звенигородская, д.8, 8 (499) 7951920  
Сайт школы: <http://coc2030.mskobr.ru/>

Согласовано:  
Заместитель руководителя по контролю  
качества образовательных результатов  
 /Солодушенкова Е.Н./  
« 1 » сентября 2016 года



## **Рабочая программа по предмету “ПЛАВАНИЕ” для 5 классов на 2016-2017 учебный год**

Учитель(я): Инкин В.А., Кошанов А.И.

2016г.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

- Ведущей целью предмета плавания является овладение учениками базовыми основами двигательной деятельности. Достижение этой цели решает следующие педагогические задачи:
- укрепление здоровья; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативного использования в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения пространственно-временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений разной педагогической направленности;
- расширение границ двигательной активности учащихся за счет направленного воспитания основных физических качеств и развития физических способностей (быстроты и общей выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей);
- обучение учащихся групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления на основе овладения знаниями по физической культуре, двигательными навыками и умениями, а также выполнения доступных учебных заданий по организации собственной двигательной активности;
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движений;
- формирование начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

### **Содержание программы**

#### **1. Теоретическая подготовка. (1 час.)**

Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

## **I. Общефизическая подготовка на суше. (3 час.)**

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силовых способностей, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создаётся тот фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удаётся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

## **II. Техника спортивных способов плавания. (22 час.)**

### **2.1. Подготовительные упражнения в воде. (1 час.)**

Скольжение на груди и на спине с подвижной опорой и без подвижной опорой.

### **2.2. Кроль на груди. (4 час.)**

Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

### **2.3. Кроль на спине. (4 час.)**

Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой с помощью учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

### **2.4. Дельфин. (4 час.)**

Плавание без опоры и дыхания, с подвижной опорой без дыхания, с подвижной опорой с дыханием, без опоры с дыханием. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений при плавании с подвижной опорой, без опоры. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

### **2.5. Брасс. (4 час.)**

Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Движение рук при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации.

### **III. Учебные прыжки. (1 час.)**

Учебные прыжки в воду (для освоения с водой, овладение техникой плавания):  
«бомбочка», «солдатик», «слоник» и т. д.

### **IV. Игры и развлечения. (4 час.)**

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

### **V. Контрольные уроки. (4 час.)**

Определение технической и физической подготовленности детей.

## **Годовой план график по плаванию на 2016-2017 учебный год 5 классы**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
I	Основы знаний по плаванию	1
II	Общая физическая подготовка	3
III	Плавательная подготовка	22
1.	Подготовительные упражнения в воде	1
2.	Кроль на спине	4
3.	Кроль на груди	4
4.	Брасс	6
5.	Дельфин	6
6.	Учебные прыжки	1
IV	Контрольные занятия	4
V	Спортивные и подвижные игры на воде	4
VI	Всего часов	34





