

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022 г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22»августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**АННОТАЦИЯ  
к рабочей программе  
по предмету  
«Плавание»  
10-11 класс**

учителя высшей кв. категории Санникова И.В.

2022 год

## **Плавание — аннотация к рабочим программам 10-11 класс**

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3). С учётом Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

### **Учебно-методический комплекс (УМК):**

- В. И. Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10–11 кл. – М.: Просвещение.

### **Учебный план (количество часов):**

- 10-11 класс – 2 часа в неделю, 68 часов в год

### **Цель:**

овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету в общеобразовательном учреждении.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **Содержание**

## 10 класс

• Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов – 1 ч

• Плавание – 67 ч

- Техника безопасности на уроках плавания
- Имитационные движения на суше
- Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой
- Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками
- Кроль на груди в полной координации
- Старты и повороты
- Кроль на груди 50 м
- Кроль на груди 100 м
- Кроль на груди 200 м
- Кроль на груди 400 м
- Имитационные движения на суше
- Игры в воде
- Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой
- Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками
- Кроль на спине в полной координации
- Кроль на спине 50 м
- Кроль на спине 100 м
- Кроль на спине 200 м
- Имитационные движения на суше
- Старты и повороты
- Брасс в полной координации
- Брасс 50 м
- Брасс 100 м
- Брасс 200 м
- Комплекс 3\*50
- Комплекс 3\*100
- Комплекс 3\*200
- Кроль на груди 400 м
- Кроль на груди 200 м
- Кроль на груди 100 м
- Кроль на груди 50 м
- Комплекс 3\*50
- Комплекс 3\*100
- Комплекс 3\*200

## 11 класс

• Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов – 1 ч

• Плавание – 67 ч

- Техника безопасности на уроках плавания
- Имитационные движения на суше
- Гребок двумя руками, ноги прямые с коlobашкой
- Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками
- Кроль на груди в полной координации
- Старты и повороты
- Кроль на груди 50 м
- Кроль на груди 100 м
- Кроль на груди 200 м
- Кроль на груди 400 м
- Имитационные движения на суше
- Игры в воде
- Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с коlobашкой
- Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками
- Кроль на спине в полной координации
- Кроль на спине 50 м
- Кроль на спине 100 м
- Кроль на спине 200 м
- Имитационные движения на суше
- Старты и повороты
- Брасс в полной координации
- Брасс 50 м
- Брасс 100 м
- Брасс 200 м
- Комплекс 3\*50
- Комплекс 3\*100
- Комплекс 3\*200
- Кроль на груди 400 м
- Кроль на груди 200 м
- Кроль на груди 100 м
- Кроль на груди 50 м
- Комплекс 3\*50
- Комплекс 3\*100
- Комплекс 3\*200

## **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающихся, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок занятия, серий занятий.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности и качества учебного процесса на каком-либо этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, учебного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень подготовленности, динамика результатов, структура и содержание учебного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов.

В настоящее время в теории и методике осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических

показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебного процесса.

В процесс физического воспитания органически включены два типа контроля: контроль, осуществляемый педагогом – педагогический контроль, и контроль, осуществляемый воспитуемыми – самоконтроль.

В процессе физического воспитания используются индивидуальные и групповые формы контроля.

Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; при оценке уровня физической подготовленности, при оценке знаний в форме устных вопросов и т.п.

Групповые формы оценки позволяют оценить общие тенденции в состоянии объектов контроля, характерные для класса. Чаще всего используются при организации письменных опросов, анкетировании учащихся и т.д.