

**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.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету
«Плавание»
5 – 9 класс
(ФГОС-2021)**

учителя высшей квалификационной категории
Санникова И.В.

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Плавание» составлена в соответствии с требованиями

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (5-9 кл.), утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Примерной рабочей программы основного общего образования учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание»), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 5/20 от 24.12.2020);
- рекомендаций авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»;
- возможностями УМК М.Я. Виленского, В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение;
- Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса;
- Положения о рабочей программе по учебным предметам педагога, реализующего ФГОС второго поколения в автономном общеобразовательном учреждении «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и *оздоровительного потенциала*, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и

устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоходных и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Преимущество модуля «Плавание» состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Содержание 36-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (уроки 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (уроки 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

Третий этап (уроки 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ПЛАВАНИЕ»)

Цель Модуля - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники всех способов плавания, безопасному
- поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;
- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Класс	V	VI	VII	VIII	IX
Количество часов в неделю	1	1	1	1	1
Количество часов в год	34	34	34	34	34

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Знания о плавании

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Раздел 2. Способы физической деятельности

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное

питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплытия и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования Федерального государственного стандарта основного общего образования (5-9 кл.), утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от «31» мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые 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 плаванием, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий плаванием, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий плаванием и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия плаванием 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 плаванием 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 плаванием и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках плавания, игровой и соревновательной деятельности;

— повышение компетентности в организации самостоятельных занятий плаванием, 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.

Планируемые метапредметные результаты

— умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

— умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

— умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

— владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

— умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты:

— знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

— знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

— умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

— знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

— использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

— владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплавание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Виды и формы контроля

С учетом временных параметров принято выделять следующие 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.

Система оценки

Система оценки по плаванию имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка личностных результатов

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках по плаванию. Учитель, обучающиеся.
Субъекты оценочной деятельности	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры
Форма проведения процедуры	в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
Инструментарий	Типовые нормативы по оценке личностных результатов.
Методы оценки	Тестовые задания, разработанные учителем. Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.
Осуществление обратной связи	Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры. Осуществление обратной связи через: 1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).

	2 Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.
--	---

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые нормативы по плаванию выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированных итоговых нормативов оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках: <ul style="list-style-type: none"> - тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; - по итогам четверти, полугодия.
Инструментарий	Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах. Итоговые нормативы по предмету плавание как инструментальная основа, Олимпиадные и творческие задания, проекты (внеурочная деятельность).
Методы оценки	Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по плаванию представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим

опорную систему знаний учебного предмета плавания.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие системы опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
Задача оценки данных результатов	<p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по плаванию, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат;</p> <p>работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение готовности обучающихся для дальнейшего обучения в школе; - определение возможностей индивидуального развития обучающихся.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся.
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводят: Учитель в рамках: тематического контроля по предмету плавание и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.
Инструментарий	Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня). В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по плаванию, включающие проверку сформированности базового уровня и повышенного уровня.
Методы оценки	Оценка планируемых результатов базового уровня.
Осуществление обратной связи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрация материалов портфолио). 2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений

(низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах.

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

Контрольные упражнения	Оценка		
	«5»	«4»	«3»
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (тремя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (двумя спортивными способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

Оценка техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации движений для обучающихся по окончании основного общего образования

Оценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
		Чрезмерное прогибание туловища

1	Скольжение на груди	Голова высоко
		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок
		Короткий гребок
		Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение

		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен
		Выражена суетность
		Слабое отталкивание ногами
		Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

Методы и приемы работы, применяемые на уроке

Основной формой занятий по плаванию в школе является урок.

По сравнению с другими формами физического воспитания урок плавания имеет ряд преимуществ, так как он:

а) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;

б) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

в) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

На уроках по плаванию применяются традиционные **дидактические методы**:

- словесные

- наглядные

- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений, комментариев играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации на освоение данного материала.

Лекции проводятся при сообщении теоретических сведений.

Неимитационные методы активного обучения – лекция-диалог. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые учащиеся должны получить ответы в ходе лекции.

Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках плавания применяется показ наглядных пособий: карточек, кинопрограмм, DVD и видео материалов.

Показ на уроках плавания играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Методы практического выполнения упражнений:

- целостный метод: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчлененное упражнение;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод повторного выполнения упражнений;
- метод круговой тренировки.

Все эти методы являются приоритетными и применяются нами на уроках плавания.

Отличительной чертой является индивидуальный подход. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья, физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»
НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о плавании (5-9 класс)	
История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Уметь</i> характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).
Характеристика стилей плавания.	<i>Уметь</i> характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)).
Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных пловцов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды

	по плаванию на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	<i>Знать</i> главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по плаванию. <i>Характеризовать</i> первые правила по плаванию, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами плавания. <i>Знать</i> дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров).
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции).	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, и <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по плаванию.
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Владеть</i> терминологией в области плавания и <i>применять</i> его в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	<i>Знать и понимать значение</i> плавания для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	<i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий плаванием.
Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	<i>Знать</i> основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.
Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике способов плавания.
Основы прикладного плавания и его значение.	<i>Знать</i> о прикладном значении плавания.
Игры и развлечения на воде.	<i>Знать</i> игры и развлечения на воде, применяемые в образовательной и досуговой деятельности
Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения	<i>Знать, рассказывать и характеризовать</i> основные способы спасения пострадавшего

на воде.	на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (5-9 класс)	
Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<p><i>Применять</i> способы самоконтроля во время занятий плаванием и купании в учебной, соревновательной и досуговой деятельности.</p> <p><i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления.</p> <p><i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, пульсу и самочувствию).</p> <p><i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.
Правильное сбалансированное питание пловца.	<i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	<i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.
Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	<i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе плавания. <i>Уметь</i> правильно работать с секундомером, <i>измерять и оценивать</i> значение временных интервалов в соревновательной практике, повседневной жизни. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в

	<p>соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>
Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях плаванием.</p> <p><i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой помощи при травмах во время занятий плаванием.</p>
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания.</p> <p><i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)</p>	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p>
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости).</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности</p>

	и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.
<p>Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания.</p> <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения на воде в летний период.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания и <i>проплывать</i> отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).</p> <p><i>Проплывать</i> отрезки с задержкой дыхания.</p>

	<p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде):</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки; - упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине. 	<p><i>Уметь выполнять</i> имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику поворотов: открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p> <p>Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность).</p>
<p>Прикладные способы плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - плавание на боку; брасс на спине; -ныряние. <p>Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).</p> <p>Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p>	<p><i>Владеть</i> элементами прикладного плавания.</p> <p><i>Показывать</i> прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине.</p> <p><i>Использовать</i> помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или <i>плыть</i> с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой.</p> <p><i>Показывать</i> способы погружения при нырянии. <i>Уметь</i> нырять и доставать со дна различные предметы.</p> <p><i>Демонстрировать</i> основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. <i>Уметь применять</i> спасательные средства.</p> <p><i>Уметь оказывать</i> первую помощь пострадавшему на воде, утопающему.</p> <p><i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.</p>
<p>Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p>

	Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без остановки; проплыть дистанцию 25 м различными стилями плавания в полной координации.
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Воспитательная деятельность учителя на уроках по предмету «Плавание» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках (занятиях) явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (занятия);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Осуществляется через:

На региональном, муниципальном и всероссийском уровне:

- участие в предметных олимпиадах (очных и заочных), предметных конкурсах, научно-практических конференциях, соревнованиях.

На уровне корпуса:

- специально разработанные занятия – событийные уроки, посвященные историческим датам и событиям, онлайн-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки, любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;

- знакомство с различными достижениями науки и техники;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных, спортивных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- участие педагогов-предметников в Совете профилактики по вопросам неуспевающих обучающихся с целью совместного составления плана ликвидации академической задолженности по предметам;

- участие педагогов-предметников в родительских собраниях учебных отделений.

5 КЛАСС

№	Тема урока	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.	История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе	
3.	Дыхательные упражнения в воде	
4.	Погружение в воду с задержкой дыхания	
5.	Игры в воде	
6.	Упражнения «поплавок» и «звезда»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
7.	Ныряние в воду ногами вперед	
8.	Движение ног стилем кроль и правильным дыханием	
9.	Движение ног стилем кроль и правильным дыханием	
10.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
11.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
12.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Имитационные движения на суше	
14.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
15.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

16.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
17.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
18.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
19.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
20.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
21.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
22.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
24.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
25.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
26.	Имитационные движения на суше	
27.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	
28.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	
29.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
30.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
31.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
32.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
33.	Ныряние в воду головой вперед	
34.	Кроль на груди 50 м	

6 КЛАСС

№	Тема урока	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	
2.	Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	
3.	Дыхательные упражнения в воде	
4.	Имитационные движения на суше	
5.	Игры в воде	

6.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	
7.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	
8.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
9.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
10.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
11.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
12.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
14.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	
15.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	
16.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок одной рукой	
17.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок одной рукой	
18.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
19.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
20.	Кроль на груди в полной координации	
21.	Кроль на груди в полной координации	
22.	Нырание в воду головой вперед	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на груди 50 м	
24.	Кроль на груди 100 м	
25.	Имитационные движения на суше	
26.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	
27.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	
28.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой.	
29.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
30.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
31.	Кроль на спине 50 м	
32.	Старты и повороты	
33.	Кроль на груди 100 м	
34.	Кроль на груди 50 м	

7 КЛАСС

№	Тема урока	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях	

	плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	
2.	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стилей.	
3.	Имитационные движения на суше	
4.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль	
5.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
6.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
7.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
8.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	
10.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	
11.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
12.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Игры в воде	
14.	Старты и повороты	
15.	Кроль на груди в полной координации	
16.	Кроль на груди в полной координации	
17.	Кроль на груди 50 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
18.	Кроль на груди 100 м	
19.	Кроль на груди 200 м	
20.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль	
21.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
22.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
23.	Кроль на спине в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
24.	Кроль на спине в полной координации	
25.	Кроль на спине 50 м	
26.	Кроль на спине 100 м	
27.	Имитационные движения на суше	
28.	Движение рук в стиле брасс	
29.	Движение ног в стиле брасс	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
30.	Брасс в полной координации	
31.	Брасс 50 м	
32.	Кроль на груди 200 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/

33.	Кроль на груди 100 м	
34.	Кроль на груди 50 м	

8 КЛАСС

№	Тема	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Правильное сбалансированное питание пловца.	
2.	Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
3.	Имитационные движения на суше	
4.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок одной рукой, выдох в воду.	
5.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
6.	Гребок двумя руками, ноги прямые с коlobашкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
7.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
8.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
9.	Кроль на груди в полной координации	
10.	Кроль на груди в полной координации	
11.	Игры в воде	
12.	Старты и повороты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Старты и повороты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
14.	Кроль на груди 50 м	
15.	Кроль на груди 100 м	
16.	Кроль на груди 200 м	
17.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
18.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
19.	Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
20.	Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/

21.	Кроль на спине в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
22.	Кроль на спине в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на спине 50 м	
24.	Кроль на спине 100 м	
25.	Кроль на спине 200 м	
26.	Имитационные движения на суше	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
27.	Движение рук в стиле брасс	
28.	Движение ног в стиле брасс	
29.	Брасс в полной координации	
30.	Брасс 50 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
31.	Брасс 100 м	
32.	Кроль на груди 200 м	
33.	Кроль на груди 100 м	
34.	Кроль на груди 50 м	

9 КЛАСС

№	Тема	ЭОР
1.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде. Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции). Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	
3.	Имитационные движения на суше	
4.	Скольжение с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками, выдох в воду.	
5.	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	
6.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
7.	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	
8.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
9.	Кроль на груди в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
10.	Игры в воде	
11.	Старты и повороты	https://resh.edu.ru/subject/

		lesson/3112/start/
12.	Старты и повороты	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
13.	Кроль на груди 50 м	
14.	Кроль на груди 100 м	
15.	Кроль на груди 200 м	
16.	Кроль на груди 400 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
17.	Скольжение на спине с доской, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
18.	Скольжение на спине руки - стрелочкой, движение ногами – кроль, гребок двумя руками.	
19.	Кроль на спине в полной координации	
20.	Кроль на спине в полной координации	
21.	Кроль на спине 50 м	
22.	Кроль на спине 100 м	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
23.	Кроль на спине 200 м	
24.	Имитационные движения на суше	
25.	Брасс в полной координации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
26.	Брасс 50 м	
27.	Брасс 100 м	
28.	Брасс 200 м	
29.	Комплекс 3*50	
30.	Комплекс 3*100	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
31.	Кроль на груди 400 м	
32.	Кроль на груди 200 м	
33.	Кроль на груди 100 м	
34.	Кроль на груди 50 м	

УМК

М.Я. Виленский, В. И. Лях «Физическая культура 5-9 классы» - М.: Просвещение;

Список литературы для учителя

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.

10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Интернет-ресурсы

www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

<http://swim-video.ru/> - видео по плаванию

https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание»

http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> - литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

Краткий словарь терминов

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время.

Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавуемость — способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность — физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Работоспособность пловца — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления - сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная - сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь — судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист — судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория — воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания — частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания — совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Угол атаки тела — положение тела по отношению к обтекаемому потоку.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества — качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом

Темы проектов по физической культуре для учащихся

1. Азбука здоровья
2. Акробатика: спорт или искусство?
3. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
4. Алина Кабаева – гордость России
5. Баскетбол в нашей жизни
6. Баскетбол как один из факторов развития роста школьников
7. Баскетбол — стимулятор нашей жизни
8. Баскетбол — частичка нашей жизни!
9. Баскетбол — шаг к здоровью
10. Баскетбольный бросок через призму математики
11. Береги здоровье смолоду
12. Биатлон и его герои
13. Быстрее, выше, сильнее!
14. В хоккей играют настоящие мужчины
15. Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья
16. Велосипед как средство передвижения
17. Виды спорта
18. Влияние двигательной активности на физическую подготовленность
19. Влияние двигательной активности на функциональное состояние сердца подростка
20. Влияние занятий футболом на физическое развитие учащихся
21. Влияние занятий баскетболом на физическое развитие учащихся
22. Влияние занятий волейболом на физическое развитие учащихся
23. Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие учащихся
24. Влияние занятий плаванием на физическое развитие учащихся
25. Влияние плавания на мышцы спины.
26. Влияние невесомости на все группы мышц.
27. Влияние правильного питания на опорно-двигательную систему.
28. Влияние атмосферы на организм человека.
29. Влияние вредных привычек на организм человека.
30. Важность закалывающих процедур для здоровья человека.
31. Режим питания при занятиях спортом.
32. Влияние питьевого режима при занятиях спортом.
33. Влияние утренней гимнастики на организм человека
34. Влияние спортивной ходьбы на дыхательную систему .
35. Влияние занятий лыжными гонками на физическое развитие учащихся
36. Ведение здорового образа жизни — залог крепкого здоровья
37. Влияние здорового образа жизни на физическое развитие человека
38. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
39. Влияние спорта на физическую подготовку
40. Водные виды спорта
41. Герои нашего времени. Елена Исинбаева
42. Герои нашего времени. Юлия Липницкая
43. Герои спорта
44. Влияние занятий баскетболом на развитие координационных способностей детей 7-9 лет
45. Влияние плавания на осанку
46. Влияние соблюдения режима дня на состояние здоровья и успешность в обучении учащихся младшего школьного возраста

47. Влияние тестовых упражнений на физическое развитие ученика
48. Влияние тренировок по художественной гимнастике на мой организм
49. Влияние третьего часа физической культуры на укрепление здоровья младших школьников
50. Влияние упражнений аэробики на физическое развитие и укрепление здоровья девушек 10-11-х классов
51. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста
52. Влияние физических нагрузок и полноценного питания на увеличение роста
53. Влияние физических упражнений на здоровье человека
54. Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку)
55. Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей (на примере большого тенниса)
56. Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
57. Во славу скакалки
58. Водные виды спорта
59. Военно-спортивная подготовка в Древней Греции
60. Воспитательное значение игры "Волейбол"
61. Герои спорта
62. Гимнастика как необходимое сопровождение в жизни человека
63. Гимнастика удлиняет молодость человека
64. Гимнастика – спорт для всех
65. Главные составляющие здорового образа жизни
66. Главный путь к здоровью – спорт
67. Забытые русские игры
68. Забытые старинные русские игры
69. Закаливание как эффективное средство укрепления здоровья
70. Закаливание — здоровый образ жизни
71. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека
72. Здоровый образ жизни — что это такое?
73. Здоровый ребенок сегодня — здоровое поколение завтра
74. Здоровье в твоих руках
75. Здоровье, радость и успех
76. Зимние виды спорта
77. Зимние забавы и игры детей
78. Зимние олимпийские игры
79. Зимние олимпийские игры: от Шамони к Сочи-2014
80. Зимняя Олимпиада Сочи 2014
81. Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
82. Значение режима дня для школьника
83. Игры детей разных поколений
84. Игры моей семьи
85. Информационные технологии в спорте
86. Исследовательская работа "Здоровье — это не все, но все без здоровья — это ничто"
87. Исследовательская работа "Народные подвижные игры"
88. Исследовательская работа "Осанка"
89. Исследовательский проект "Волшебные точки здоровья"
90. История велосипеда
91. История возникновения Олимпийских игр
92. История возникновения футбола в России

93. История возникновения шахмат
94. История и география Олимпийских игр
95. История и развитие уличного баскетбола
96. История коньков
97. История олимпийского движения: прошлое и настоящее
98. История происхождения и развития футбола
99. История развития баскетбола
100. История развития волейбола
101. История футбола
102. История футбола в России
103. История футбольного мяча
104. История шахмат
105. К спорту — с любовью! Поможет ли это здоровью?
106. Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек
107. Как сохранить здоровье и остаться хорошим учеником?
108. Как сохранить зрение?
109. Лапта — это классно!
110. Легенды спорта
111. Летние Олимпийские игры
112. Лечебная гимнастика при нарушении опорно-двигательной системы
113. Математика и спорт за здоровое будущее
114. Математика через призму гимнастики
115. Мини-футбол
116. Мир баскетбола
117. Мир вокруг волейбольного мяча
118. Мир моих увлечений — художественная гимнастика
119. Мир мячей
120. Мир спорта моими глазами
121. Мне нужны занятия физкультурой?!
122. Мониторинг физического развития в общеобразовательной школе
123. Моя любимая игра с мячом
124. Моё увлечение — легкая атлетика
125. Моё увлечение — плавание
126. Мы выбираем здоровье!
127. Мы выбираем спорт!
128. Мы за здоровый образ жизни
129. Наследие Игр в Сочи-2014
130. "О спорт, ты — жизнь!" Параолимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее
131. О хоккее и известных хоккеистах
132. Олимпийские игры в Древней Греции
133. Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра
134. Олимпийские игры: история, география
135. Олимпийские символы
136. Олимпийские талисманы
137. Олимпийские чемпионы
138. Олимпийское движение
139. Олимпийское движение в России
140. Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах
141. Определение уровня здоровья старшеклассников
142. Организация активного отдыха школьников средствами туризма и краеведения
143. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений
144. Плавание в жизни человека

145. Плавание дарит здоровье
146. Почему коньки скользят?
147. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы
148. Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр
149. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры
150. Развитие физических возможностей путем самостоятельной работы
151. Рациональный режим учебы и отдыха школьника
152. Роль спорта в жизни подростка: проблемы и перспективы развития
153. Саратовский хоккей: история и современность
154. Спорт в жизни А.С. Пушкина
155. Спорт и математика
156. Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков
157. Спорт на страже здоровья
158. Спорт против употребления ПАВ
159. Спорт — основа здоровья
160. Спорт — это здоровье и успех
161. Туризм – это здоровый образ жизни
162. Физическая культура как средство мотивации здорового образа жизни
163. Физкультура в школе: спорт или развлечение?

