

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЧЕПСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании МС
Протокол от 28.08.2020г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса « Пловцами не рождаются »
для 9 класса
на 2020 – 2021 учебный год

Всего часов на учебный год: 7

Количество часов в неделю: 4 четверть 1 час в неделю

Планирование составлено на основе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 104 с. – ISBN 978-5-09-037153-7.

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

СОСТАВИТЕЛЬ:
учитель I квалификационной категории
Блинников Сергей Вячеславович

Аннотация к рабочей программе

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования, Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15), авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях. А.А.Зданевич. - М.: Просвещение

Содержание уроков плавания для учащихся 9 классов

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- закрепление изученных способов плавания, обучение плавания брассом;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

Теория

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплыwanie отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Техника плавания брассом.

Движение ног: у бортика. Движения рук с работой ног кролем. Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием. Плавание с помощью только ног: с доской, без доски; при различных положениях рук: на груди, на спине. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание в полной координации. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

При плавании кролем на груди и кролем на спине показать правильную технику в согласовании работы рук, ног и дыхания.

В конце 9 класса учащийся должен: самостоятельно выполнять разминку пловца на суше; сдать контрольные нормативы; овладеть навыком надежного и длительного плавания; знать правила проведения соревнований по плаванию; освоить технику плавания брасс.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

1

Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна.

2

Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Плавание с досками, калабашками. Плавание с различным положением рук

3

Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Плавание с досками, калабашками. Плавание с различным положением рук.

4

Совершенствование техники плавания способом брасс. Плавание с досками, калабашками. Упражнение на согласованность движений.

5

Совершенствование техники плавания способом брасс. Плавание с досками, калабашками. Упражнение на согласованность движений

6

Способы транспортировки утопающего. Освобождение от захватов. Освобождение от одежды в воде. Оказание первой помощи утопающему. Искусственное дыхание.

7

Контрольное задание: 50м в/ст на время;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура» раздел плавания обучающиеся старших классов должны достигнуть определённых результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения плавания отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии плавания на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о плавании и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по плаванию;
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр современности, характеристика видов плавания, влияние плавания на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства на соревнованиях
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.