

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №46
с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №12-ш46-13-631/0
от «29» августа 2020 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по плаванию

Класс 11

Количество часов 35

Уровень базовый

Сургут, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию для 11 класса составлена в соответствии с требованиями:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. №1089 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2008 г. № 164, от 31 августа 2009 г. № 320, от 19 октября 2009 г. № 427, от 10 ноября 2011 г. № 2643, от 24 января 2012 г. № 39;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями от 08.05.2019 №233);

Положением о рабочих программах.

Рабочая программа разработана с учётом:

Примерной программы по физической культуре и ориентирована на использование учебника («Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2012г.) и ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10 классы», автор В.И. Лях; - Москва. «Просвещение», 2018г.), который включен в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Программа отражает базовый уровень подготовки учащихся.

Изучение плавания в 11 классе направлено на достижение следующих целей: овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
3. Совершенствование техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.

6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Согласно учебному плану общеобразовательного учреждения на изучение плавания в 11 классе отводится 35 часов в год из расчета 1 час в неделю (35 учебных недели).

Результаты освоения программы

Результаты освоения программы описаны в п. 1.2. Планируемые результаты освоения учащимися основной образовательной программы основного среднего образования. Целевого раздела и в п. 2.1., 2.2. Содержательного раздела.

В результате освоения программы учащиеся должны:

Знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр,
- о способах и особенностях движений в плавании,
- об обучении движениям,
- о физических качествах,
- об основах личной гигиены,
- о причинах травматизма на занятиях.

Владеть:

- техникой всех способов плавания;
- техникой выполнения стартов и поворотов;
- знаниями о правилах соревнований, подвижных игр в воде;
- навыками сохранения и укрепления здоровья.

Уметь: предметные умения представлены в таблице

Перечень требований к уровню подготовки

№ п/п	Предметные умения ¹	Уровень стандарта среднего (полного) образования	Код требования (КУ) ²
1.	Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий (подвижные игры на воде в бассейне, части урока, элементы аквааэробики)	Базовый	да

¹Перечень контролируемых умений (КУ) определяется педагогами по предметам: русский язык, литература, алгебра, геометрия, информатика, иностранные языки, история, обществознание (включая экономику и право), география, биология, химия, физика - на основе Кодификаторов элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования и предмета, опубликованных на сайте ФИПИ (<http://www.fipi.ru>); по предметам: ИЗО, музыка, технология, ФК, ОБЖ - самостоятельно педагогами на основе Основной образовательной программы соответствующего уровня образования, с учётом рекомендаций примерных программ и программ к используемым учебно-методическим комплектам (графа "КУ" заполняется в формате да/нет).

²Указываются умения, которые подлежат итоговому контролю в конце учебного года (код или да/нет)

2.	контролировать утомляемость по внешним признакам самочувствию		да
3.	проплывать до 100 метров различными способами плавания		да
4.	Владение навыками прикладного плавания		да
5.	владения всеми способами плавания и широкому кругу двигательных навыков		да
6.	Владение техникой стартов и поворотов		да

Содержание программы

№ п/п	Тема раздела	Содержание	Код контролируемого содержания (КС)
1.	теория	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в бассейне, меры безопасности; - гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; - влияние физических упражнений на организм человека; - знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами. 	2.2.2.16.
2.	Кроль на груди и спине, брасс	<ul style="list-style-type: none"> - движения ногами с дыханием; - движения руками с дыханием; - движения ногами и руками с дыханием; - плавание в полной координации. 	
3.	Старты и повороты в спортивных способах плавания	<ul style="list-style-type: none"> - техника старта в кроле на груди; - техника старта в кроле на спине; - техника поворота в кроле на груди; - техника поворота в кроле на спине; - техника поворота в брассе. 	
4.	Плавание на развитие выносливости	- преодоление отрезков 50, 100 и более метров различными стилями плавания	

5.	Водное поло	- изучение правил игры; - изучение техники игры.	
6.	Прикладное плавание	- плавание прикладными способами плавания; - спасение «утопающего»; - преодоление подводных препятствий.	

При отсутствии возможности проведения уроков плавания в бассейне уроки проводятся в спортивном зале или на уличной спортивной площадке (при благоприятных условиях: отсутствие дождя или снега) с сохранением тем в соответствии с календарным - тематическим планированием рабочей программы. Форма проведения уроков – имитационные упражнения. При отсутствии возможности заниматься в спортивном зале урок плавания проводится в лекционном зале или учебных кабинетах с отработкой теоретических знаний.

Тематический план

№	Основные разделы	Количество часов
		11 класс
1	Теоретическая подготовка:	
	1.1.Правила поведения в бассейне, меры безопасности. ИТБ-132-2016;ИТБ-133-2016.	2
	1.2.Входной контроль.	1
	1.3.Промежуточный контроль	1
	1.4.Итоговый контроль	1
2	Практическая подготовка:	
	2.1.Кроль на спине.	4
	2.2.Старты и повороты в кроле на спине.	2
	2.3.Кроль на груди.	4
	2.4.Старты и повороты в кроле на груди.	2
	2.5.Брасс.	5
	2.6.Плавание на развитие выносливости.	4
	2.7.Водное поло	3
2.8.Прикладное плавание	5	
Итого:		35
1 полугодие		16
2 полугодие		19

Контрольные нормативы для учеников 11-х классов

Оценка	50м. в/ст. (сек.)			50м. н/сп. (сек.)			50м. брасс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юн.	45,0	50,0	55,0	53,0	58,0	1,03,0	Без оши бок	Нарушен ие дыхания	Нарушение техники

Информационное обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Название	Авторы	Наличие электронного приложения
Учебники, учебные пособия ³			
1.	учебник «Физическая культура 10 классы»	В.И. Лях; - Москва. «Просвещение», 2018г.	

³ В данный раздел вносится информация только о тех рабочих тетрадях, атласах, контурных картах и т.п., использование которых предусмотрено образовательной программой соответствующего уровня образования и утверждено приказом директора

Календарно-тематическое планирование, 11 класс

№	Тема урока	Дата проведения ПЛАН	Дата проведения ФАКТ	Используемые ресурсы ⁴	Контролируемые элементы содержания (КС) ⁵	Контролируемые умения (КУ)	Домашнее задание
I. Вводный.							
1	Входной контроль.			тестовые задания	Тест.	Знания о плавании.	
2	ИТЬ-132-2016. ИТЬ-133-2016.			инструкции по технике безопасности	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	стр. 40-41
II. Кроль на спине							
3	Повторение курса плавания 10 класс. Движение ног, рук и дыхания			свисток, доска, колобашка	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 42-44
4	Повторение курса плавания 10 класс. Движение ног, рук и дыхания			ласты	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 42-44
5	Общая координация движений			свисток	Умение выполнять общую координацию	Наблюдение, контроль чсс	стр. 44-46
6	Общая координация движений			ласты	Умение выполнять общую координацию	Наблюдение, контроль чсс	стр. 46

⁴В разделе «Используемые ресурсы» учитель указывает не только учебные пособия, но цифровые и электронные образовательные ресурсы, используемые на уроке

⁵Для предметов, по которым на сайте <http://fipi.ru> опубликованы Кодификаторы элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших основные общеобразовательные программы соответствующего уровня образования контролируемые элементы содержания могут быть зафиксированы в форме кода КС, представленного в Кодификаторе; по предметам ИЗО, музыка, технология, астрономия, ФК, ОБЖ и т.п. КС фиксируются в КТП описательно в форме текста

III. Старты и повороты кроль н\с

7	Техника поворота			свисток	Понимание техники выполнения поворота	Наблюдение, контроль чсс	стр.47-50
8	Техника старта			свисток	Понимание и умение выполнять технику старта	Наблюдение, контроль чсс	стр.47-50
9	Контрольный норматив в кроле на спине 50 м.			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	тестирование	

IV. Кроль на груди

10	Движение рук, ног и дыхания			свисток, доска, колобашка	Понимание технику движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 53-54
11	Движение рук, ног и дыхания			ласты	Понимание технику движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 54-55
12	Общее согласования движений			свисток	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 56-57
13	Общее согласование движений			ласты	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 56-57

V. Старты и повороты кроль на груди

14	Техника поворота на груди.			свисток	Понимание и умение выполнять поворот	Наблюдение, контроль чсс	стр. 58-61
15	Промежуточный контроль.			тестовые задания	Тест	Знания о плавание.	стр. 58-61

16	Контрольный норматив 50 метров кролем на груди.			секундомер, свисток	Время проплывания.	Тестирование.	
VI. Брасс							
17	ИОТ-132-2016. ИОТ-133-2016.			Инструкции по технике безопасности	Знания по ТБ и ПП на уроках плаванию.	Соблюдение ТБ и ПП на уроках плаванию.	стр. 61-62
18	Движение ног и рук			свисток, доска, колобашка	Понимание техники движения рук, ног и дыхание	Работа рук и ног	стр. 61-62
19	Общая координация движений			свисток	Умение выполнять движение рук и ног в координации	Наблюдение, контроль чсс	стр. 62
20	Тренировка поворота			свисток	Понимание и уметь выполнять поворот.	Наблюдение, контроль чсс	стр. 62-63
21	Тренировка старта			свисток	Понимание и уметь выполнять старт	Наблюдение, контроль чсс	стр. 63
22	Контрольный норматив 25 м.			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	Тестирование.	
VII. Выносливость в кроле н/с и в/с							
23	Умение проплывать 50 м кролем н/с и в/с			свисток	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания	Работа рук и ног	стр. 63-64
24	Умение проплывать 50 м кролем н/с и в/с			ласты	Знание и умение выполнять изученные ранее техники плавания	Работа рук и ног	стр. 63-64

25	Контрольный норматив 400 м кроль.			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	Тестирование.	
26	Контрольный норматив кролем 20 минут			секундомер, свисток	Применение знаний и умений	Тестирование.	
VIII. Водное поло							
27	Водное поло. Акваэробика.			мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры	стр. 65-66
28	Водное поло. Акваэробика.			мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры, техника игры	стр. 65-66
29	Водное поло. Акваэробика.			мяч, ворота, пояса	Понимание и умение выполнять	Знания правил игры, техника игры	стр. 66
IX. Прикладное плавание							
30	Транспортировка манекена			Секундомер, свисток, манекены.	Умение выполнять технику транспортировки «утопающего»	Знания о технике выполнения действий в чрезвычайных ситуациях.	стр. 66-67
31	Плавание брассом на спине			свисток	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям	Движения рук и ног	стр. 66-67
32	Плавание на боку			ласты	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям	Движения рук и ног	стр. 67-68
33	Итоговый контроль			тестовые задания	Тест.	Знания о плавании.	

34	Транспортировка манекена			Секундомер, свисток, манекены.	Умение выполнять транспортировки «утопающего»	Знания о технике выполнения действий в чрезвычайных ситуациях.	стр. 67-68
35	Плавание со спасательным бумом (кругом). Преодоление подводных препятствий			спасательный круг, обруч, кольца	Умение адаптировать полученные навыки к новым упражнениям		

