

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Управление образования администрации МО  
«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
МАОУ «СОШ  
г. Зеленоградска»  
Протокол № 8  
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
по УВР  
МАОУ «СОШ  
г. Зеленоградска»  
Пилюгина Т.С.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ «СОШ г.  
Зеленоградска»  
Л.М. Иванцова  
Приказ №300  
от «9» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Плавание» (КПВ)  
для обучающихся 7 классов**

**Зеленоградск  
2023**

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

## **2. Содержание учебного предмета:**

### **Естественные основы**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

### **Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

### **Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

#### **Плавание**

Плавательная подготовка: правила поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Элементарные передвижения в воде. Умывания и обрызгивания. Погружение под воду. Лежание на воде. Скольжение.

Плавательная подготовка. Техника дыхания, техника ног, техника рук, общая координация при плавании кролем на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

## **3. Тематическое планирование по плаванию (КПВ)**

<b>№</b>	<b>Содержание программного материала</b>	<b>34 ч.</b>
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях по	1

	плаванию в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека.	
2	Старты, Плавание отрезков по 50 м по 2-6 раз.	1
3	Старты, повороты, Плавание отрезков по 50 м 3-5 раз.	1
4	Старты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук.	1
5	Плавание кролем на спине. Повороты. Плавание кролем на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.	1
6	Плавание кролем на спине.	1
7	Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду.	1
8	Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду.	1
9	Плавание кролем на спине с полной координацией.	1
10	Плавание отрезков по 50 м кролем на груди и спине.	1
11	Прыжки в воду. Повороты. Кроль на груди и спине. Плавание 11 отрезков 50 м 5-6 раз.	1
12	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.	1
13	Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи движений ногами брассом.	1
14	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Плавание отрезков по 50 м 5-6 раз. Прыжки в воду.	1
15	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений.	1
16	Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперёд, затем выполнение небольших поддерживающих движений.	1
17	Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Плавание брассом.	1
18	Плавание 50 м на время. Игры на воде. Движение рук брассом с выдохом в воду.	1
19	Плавание брассом в полной координации.	1
20	Прыжки в воду. Плавание брассом. Плавание отрезков 50 м брассом 5-6 раз.	1
21	Изучение движений ногами дельфином, держась ногами за бортик. Свободное плавание 50м 7 раз.	1
22	Прыжки в воду. Эстафеты.	1
23	Скольжение на груди с последующей работой ног	1

	дельфином.	
24	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.	1
25	Плавание дельфином в полной координации.	1
26	Совершенствование техники плавания дельфин.	1
27	Прыжки в воду. Игры на воде.	1
28	Плавание отрезков 50 м кролем на груди и спине.	1
29	Плавание отрезков 50 м брассом. Повороты.	1
30	Плавание отрезков 50 м дельфином. Свободное плавание ранее изученными стилями.	1
31	Эстафеты. Старты.	1
32	Эстафеты. Плавание отрезков 300-400 м.	1
33	Эстафеты. Плавание отрезков 500-600 м.	1
34	Эстафеты. Плавание отрезков 500-600 м.	1