

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»

«РАССМОТРЕНО»:

На заседании ШМО

Протокол № 1

От 28 08 2019г.

Руководитель Маркина
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. директора по УВР

Николай Савицкий

(подпись, расшифровка)

«28 08 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «Гимназия
№ 18 имени И.Я. Илюшина»

Елена В. Ялышева

Приказ № 37

От 28 08 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(учебный предмет)

для 5 класса

2019-2020 учебный год
(срок реализации)

Учителя:

Мартынова Анна Борисовна,
Дюкарева Марина Валентиновна
учителя физической культуры
высшая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС), [Приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. NN№1576-1578](#), на основе авторской программы «Физическая культура» авторского коллектива Ляха В.И., Васильева В.С., Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина» (далее МБОУ «Гимназия № 18 имени И.Я. Илюшина»).

Рабочая программа по физической культуре ориентирована **на учащихся 5-х классов**. Уровень изучения предмета - **базовый**. Тематическое планирование рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **102-105 учебных часов в год**.

В системе предметов общеобразовательной школы программа ФК представлена в предметной области «Физическая культура». **Назначение предмета** «Физическая культура» в основной школе состоит в формировании общего среднего образования обучающихся в сфере физической культуры, воздействовать на развитие личности обучающегося, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня гимназии, так же внеклассная спортивно-массовая работа и общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Изучение ФК в основной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- Формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физической культурой и плаванием.
- Создать условия по организации образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитание здорового образа жизни, формирование умений и навыков.
- Обеспечить внедрение новых федеральных государственных образовательных стандартов на ступени основного общего образования и продолжить реализацию образовательной программы начального общего образования.
- Создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по физической культуре.

Для достижения поставленных целей в 5-х классах необходимо решение следующих **задач**:

- содействовать оптимизации образовательного процесса на основе применения современных образовательных и информационных технологий;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- обеспечить безопасность занятий и профилактику детского травматизма на занятиях физической культурой;
- использовать ИВТ, с целью автоматизации обработки данных о физической подготовленности, физическом развитии и успеваемости обучающихся;
- обеспечить внедрение современных форм и методов обучения обучающихся в образовательный процесс учителей физической культуры;
- осуществлять теоретическую подготовку обучающихся по основам знаний физической культуры и здорового образа жизни;
- производить профессиональную переподготовку кадров;
- оказание консультационной помощи по выполнению индивидуального двигательного режима обучающихся ;
- вовлечение обучающихся во внеурочные формы физической культуры;
- увеличение базы методического и дидактического материала с помощью: докладов и рефератов, обучающихся по проблемам ЗОЖ, ФК и спорта, карточек для самостоятельных занятий, разработками интересных уроков, внеклассных мероприятий, домашних заданий и т.д.;
- проведение учебно-воспитательной, физкультурно-массовой и разъяснительной работы с обучающимися, педагогическим коллективом, родителями по пропаганде физической культуры как неотъемлемого фактора ЗОЖ человека;
- обучение основным двигательным действиям, развитие физических качеств, воспитание дисциплинированности;
- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении физической культуры;

Для обучения ФК в МБОУ гимназия №18 им. И.Я.Илюшина выбрана содержательная линия УМК **по физической культуре** авторского коллектива:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 5–7 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.
2. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию.- М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.
15. Осокина Т.И. Как научить детей плавать, М.: Просвещение, 1985, 80 с.
- Ю.Осокина Т.И. Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей. М: Линка-Пресс, 2007,96 с.
- Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие.- М., Айрис, 2003.- 30 с.

Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом:

В процессе занятий физическими упражнениями большое значение приобретает самоконтроль обучающегося .

Самоконтроль – это ряд простых приёмов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, обучающийся имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс.

Педагогический контроль решает задачу правильной организации и методики занятий (урока) и обучения на основе принципов дидактики и строгой индивидуализации нагрузки.

При педагогическом контроле могут быть использованы различные методы исследования:

- анализ и результаты наблюдения (опрос о субъективных ощущениях в ходе занятия и наблюдения за внешними признаками утомления)
- измерение веса тела, определение ЧСС, измерение АД, определение частоты дыхания и др.

В процессе педагогического контроля определение частоты пульса (частоты сердечных сокращений – ЧСС) является одним из самых распространенных методов, благодаря его доступности и информативности. ЧСС определяют перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений, после отдыха или периодов снижения интенсивности нагрузок. Исследование изменений частоты пульса позволяет оценить правильность распределения нагрузки во время занятия, т.е. рациональность его построения и интенсивность нагрузки на основании т.н. физиологической кривой.

Врачебный контроль.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом в учебных заведениях является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования учащихся, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях занятий или соревнований (т.н. врачебно-педагогические наблюдения).

Основные задачи комплексного обследования: диагностика состояния здоровья, определение и оценка физического развития, определение функционального состояния и индивидуальных особенностей организма, назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления и др.

Врачебное обследование всех занимающихся физическими упражнениями и спортом является обязательным и состоит из первичного, повторного осмотра.

Первичное обследование проводится до начала занятий физическими упражнениями. Повторное обследование имеет целью определить эффективность влияния занятий на здоровье, физическое развитие, а также нарастание тренированности занимающихся. Они повторяются не реже одного раза в год, а для занимающихся в спортивных секциях - два раза в год.

Дополнительными врачебными обследованиями решается вопрос допуска учащегося к участию в соревнованиях, о возобновлении тренировки после травм и заболеваний или после длительного перерыва в занятиях.

В соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и степенью общей физической подготовленности учащихся школ, средних учебных заведений и студентов вузов распределяют на три медицинские группы: **основную, подготовительную и специальную.**

Последующие медицинские осмотры позволяют объективно учитывать результаты влияния на организм выполняемого двигательного режима, выявлять возможные изменения в состоянии здоровья, требующие внести изменения в назначенный режим двигательной активности.

Анализ данных врачебного и педагогического контроля, результаты психодиагностики и самоконтроля позволяют своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс, способствуя его совершенствованию.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

-Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года
N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

-Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»; - Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич - М.: Дрофа,2009.;

- программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, Т.В. Петров, Л.В. Каверкина-М.: Дрофа,2007.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры и плавания все обучающиеся МБОУ гимназии № 18 в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую . Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Основная медицинская группа – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.

Подготовительная медицинская группа - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Специальная медицинская группа (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.
В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С учащимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры в МБОУ гимназии №18:

***для зала** – футболка или майка, тёмного цвета спортивные шорты, брюки спортивная обувь(кеды, кроссовки).

***для улицы** (осенний и весенний периоды) – куртка (лёгкая), спортивный костюм, кепка, кеды (кроссовки).

*для *лыжной подготовки* (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее белье, шапка, перчатки или рукавицы.

*для *бассейна* – плавки для мальчиков, купальник (слитный с 10 лет) для девочек, шапка рез., полотенце, шлепанцы, очки.

Спортивный инвентарь, используемый в бассейне: доски, мячи, колобашки, страховочный шест, секундомер.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой (3-мя печатями) или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок должны обязательно находиться в помещении спортивного зала или бассейна под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными учащимися.

Положительная отметка обучающимся, а так же освобождённым учащимся от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре и плаванию.
2. Выполнение поставленных задач учителем на уроке.
3. Сдача нормативов по ФК.
4. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя (рефераты, конспекты, ведение тетрадей).
5. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики(упражнений).
6. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
7. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе, участия в соревнованиях или организации урока.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их

сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым (теория) составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация, конспекты.

«оценка 5»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

«оценка 4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

«оценка 3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

«оценка 2»

За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками в спортивном зале и плавательном бассейне:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа,

выполнение упражнений и комбинированный метод.

«оценка 5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

«оценка 4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

«оценка 3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

«оценка 2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Структура рабочей предметной программы:

- 1) пояснительная записка;
- 2) планируемые предметные результаты освоения учебного предмета ;
- 3) содержание учебного предмета;
- 4) календарно-тематическое планирование;

Планируемые предметные результаты освоения программы по физической культуре для 5-х классов:

Обучающийся научится:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах плавания;
- о значении воды в жизни человека;
- о правила соревнований;

уметь:

- плавать кролем на спине, кролем на груди в полной координации;
- выполнять скольжение с различным положением рук, ног способом брасс;
- выполнять выдохи в воду ;
- выполнять старты и повороты всеми способами;

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- участвовать в соревнованиях;
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

3. Содержание учебного предмета.

Распределение программного материала представлено 2 -мя разделами:

I раздел 4 часа

Вводный инструктаж. Первичный и-ж по т/б. Основы знаний – 2 часа

Способы физкультурной деятельности– 2 час

II раздел 47 часов.

Способы спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Итого: 51 час

Первая часть состоит из следующих разделов:

Техника безопасности на уроках плавания- 2 часа

- Обучающийся допускается к занятиям плаванием только с разрешения врача и при наличии принадлежностей для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки), плавательных принадлежностей (плавок/купальника, плавательной шапочки и плавательных очков).
- До начала занятий с разрешения учителя необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Вымыться в

душе с мылом и мочалкой (без одежды). Надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения учителя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

- Вход и выход из воды разрешается только по команде учителя.
- На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания учителя.
- Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в помещении бассейна и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, мешать плыть другим, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах, бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков.

Знания о физической культуре – 2 час

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Вторая часть состоит из следующих разделов:

Способы спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Водная среда оказывает дополнительное воздействие на организм человека и создает специфические условия при проведении физкультурно-оздоровительных занятий. Для их успешного проведения необходимо знать и учитывать предполагаемый эффект для целенаправленного воздействия на органы и функции человека.

При нахождении человека в воде, в его организме происходят многочисленные изменения, которые определяются её физическими, химическими и биологическими свойствами. Как вид физических упражнений плавание имеет характерные специфические особенности.

Во-первых, человек выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, то есть, не имеет твердой опоры, что увеличивает двигательные возможности занимающегося. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, способствуя развитию отдельных органов и систем организма.

Во-вторых, тело находится в относительно невесомом состоянии, а его вес уравнивается подъемной силой воды. Невесомость и плавучесть тела человека обусловлена выталкивающими силами воды.

В-третьей, характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Во время выполнения циклических движений, при таком положении тела, значительно облегчается функционирование некоторых внутренних органов (сердца, печени, почек и др.).

Основные технические приемы в плавании.

Кроль на груди. Плавать спортивным способом кроль на груди стали в начале 20 века. В настоящее время это самый быстрый и популярный спортивный способ плавания. Популярность его объясняется и тем, что он используется при игре в водное поло, синхронном плавании и при плавании в естественных водоёмах. При плавании кролем на груди положение тела горизонтальное, лицо опущено в воду;

туловище лежит свободно, без напряжения. Ноги вытянуты свободно. Равномерно и быстро ими поочередно работают сверху вниз и снизу вверх. При нажиме на воду сверху нога слегка сгибается в колене под сопротивлением воды, а, понимаясь вверх, - выпрямляется и нажимает на воду снизу. Ровные, непрерывные движения ног – признак хорошей техники, поэтому рекомендуется много плавать с доской в руках, производя движения одними ногами.

Руки заносят над водой вперед и поочередно производят гребки. В воздухе рука немного согнута в локте и движется так, чтобы локоть был выше кисти. Затем она свободно опускается в воду без шлепка.

Когда рука полностью погружается в воду, движение её постепенно ускоряется и достигает наибольшей скорости в середине гребка. Пальцы должны быть немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды локтем вверх у самого тела, после чего отводят в сторону и проносят вперед.

Кисть руки проходит у самой поверхности воды.

Наиболее распространенным способом согласования движения рук и ног является способ, при котором шесть ударов ногами приходится на два полных движений руками. При плавании способом кроль лицо погружено в воду и нормальное дыхание в этих условиях невозможно. Для вдоха надо повернуть голову, чтобы рот оказался над поверхностью воды. Дыхание с поворотом головы влево выполняется так: в то время, когда левая рука при гребке находится сзади, а правая вытянута вперед, голова поворачивается влево настолько, чтобы рот оказался над поверхностью воды; в этот момент делают вдох. Когда голова поворачивается лицом вниз, выполняют полный энергичный выдох в воду. Заканчивают его к моменту начала поворота головы для нового вдоха, причем делать это можно через рот и через нос одновременно.

1. Упражнения для изучения техники плавания на груди.

На суше:

И.п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра, круговые движения руками вперед («мельница вперед»).

В воде:

Плавание кролем на груди, с помощью движений ног и одной руки, другая впереди, следить за поворотом головы для вдоха в сторону работающей руки.

Каждой рукой дополнять заданное количество гребков.

Кроль на спине. Основное отличие кроля на спине от других способов плавания – в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). Положение тела при плавании способом кроль на спине – горизонтальное. Ноги движутся почти так же, как и при плавании кролем на груди, - они производят без напряжения частые нажимы на воду, преимущественно снизу вверх. Руки свободно проносят по воздуху вверх – в стороны и мягко опускают в воду несколько шире плеч. Рукой гребут с ускорением; в средней части гребка рука сгибается. Руки движутся непрерывно. Когда правая проносится по воздуху, левая в это время гребёт, и т.д. Вдох при плавании кролем на спине производится во время гребка одной рукой через рот, выдох – через нос в момент гребка другой рукой.

Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

На суше:

И.п. – сед углом (на полу, на скамье); непрерывно выполнять движения ногами, как в кроле. И.п. – стоя, одна рука вверх, другая вдоль туловища. Круговые попеременные движения назад.

В воде:

Плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами кролем (руки могут быть вдоль туловища, одна вверх, две вверх), то же, но выполняя до бёдер гребок одной рукой, двумя руками одновременно.

Брасс. По скоростным показателям брасс уступает всем остальным способам плавания. Зато он имеет большое значение в прикладном плавании. Брасс позволяет человеку плыть бесшумно, преодолевать большие расстояния, транспортировать пострадавшего и различные предметы. Брасс применяется также при плавании под водой. При плавании способом брасс тело пловца лежит в воде на груди почти горизонтально, руки вытянуты вперед, кисти рук соединены и обращены ладонями вниз. Ноги вытянуты и сомкнуты. Из этого положения кисти рук поворачиваются наружу, затем обе руки одновременно начинают гребок в стороны и слегка вглубь и

гребут по линии плеч. В конце гребка руки сгибаются в локтевых суставах, локти опускаются вниз, кисти сближаются и руки двигаются в исходное положение. В это время ноги подготавливаются к гребку, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, затем стопы и голени разводятся в стороны, и в момент выпрямления рук ноги делают энергичный гребок в стороны назад и друг к другу. После гребка тело скользит вперед в исходное положение. Вдох делают через рот в начале гребка руками, а выдох – в остальное время движения.

Упражнения для изучения техники плавания брассом.

На суше:

И.п. – сидя на полу или гимнастической скамейке, руки в упоре сзади (массу тела перенести на руки), ноги прямые, вместе, носки оттянуты. По команде «Подтянуть – в стороны - вместе – пауза» учащиеся выполняют одновременные движения двумя ногами, как при плавании брассом.

В воде:

У бортика, лежа на животе. Подтягивание ног, разведение стоп стороны, толчок и пауза.

У бортика, лёжа на животе, подбородок у воды, спина прямая (таз и пятки у поверхности воды). Из этого положения выполнять движения ногами брассом (в пояснице не прогибаться).

Старты.

В спортивном плавании старт имеет большое значение, так как от него тоже зависит результат, который может показать пловец. При плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем старт выполняется с тумбочки, при плавании на спине – из воды.

По свистку стартера пловец становится на тумбочку у заднего среза. После второго свистка подходит к переднему краю тумбочки и занимает исходное положение. При этом ступни расположены параллельно, расстояние между ними – 10 – 15 см, пальцы ног захватывают край тумбочки, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях под углом примерно 150*, руки отведены назад. Голова чуть приподнята кверху. По стартовому сигналу пловец энергично отталкивается от тумбочки, сильным махом посылает руки вперед-вверх и прыгает в воду. Тело в полете выпрямлено, голова

опущена между руками, ноги соединены, носки оттянуты.

Упражнения для изучения техники старта

На суше:

И. п. – старт пловца (ноги поставить на ширине одной стопы параллельно, согнуть в коленных и тазобедренных суставах, руки отвести назад, смотреть вперед).

Выпрыгивая вверх с махом руками вверх, голова между ними.

В воде:

Встать на край бортика, пальцами ног упереться в край, руки вытянуть вверх, ладони соединить, голова между руками.

Согнуть ноги в коленях, слегка присесть и, оттолкнувшись ногами, прыгнуть в воду.

Старт с тумбочки.

Встать на край тумбочки, упереться стопами в край, согнуть ноги в коленях и принять стартовую позу.

По сигналу судьи, с одновременным махом руками оттолкнуться ногами и прыгнуть в воду.

Старт из воды.

Войти в воду, подплыть к месту старта, повернуться лицом к стенке бассейна и взяться руками за специальные поручни хватом сверху.

Затем установить стопы на стенку бассейна параллельно друг другу на ширине плеч и так, чтобы пальцы не выходили на поверхность воды.

Отталкиваясь руками и ногами от стенки бассейна, активно разогнуть ноги во всех суставах. Руки в момент толчка вытянуты над головой и соединены, голова откинута назад, ноги выпрямляются и соединяются.

Название раздела и тем учебного предмета - 5 класс.

Брасс.

4 -19 урок. Тема: Изучение способа спортивного плавания – брасс 16 часов

На суше:

Здесь и далее: построение класса, расчет, проверка присутствующих, общеразвивающие упражнения.

В воде: Изучение работы рук способом брасс.

Упражнения для изучения работы рук брассом с доской.

Изучение работы рук способом брасс .

Упражнения для изучения работы рук, ног брассом с доской.

20- 34урок. Тема : обучение движениям руками, ногами кролем на груди – 15 часов

В воде:

Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Выдох в воду. Плавание при помощи движениями ногами кролем с опорой руками о доску. Упражнения на согласование движений ног, рук и дыхания. Плавание кролем на груди в полной координации. Понятие о повороте «маятник».

Игры в воде. Повторить упражнения, в которых допускались ошибки.

Кроль на спине

35- 46 урок. Тема : обучение скольжению на спине, на груди – 12 часов

В воде:

Скольжение на спине с доской и без доски.

Плавание на спине при помощи движений ногами, руки вытянуты над головой .

Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди, спине.

Дистанционное плавание . Плавание кролем на спине в полной координации.

Понятие о повороте «маятник».

Игры в воде. «Охотник и утки», «Искатели жемчуга», «Буксир», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», эстафеты.

Старты, повороты

47-49 урок: Стартовые прыжки - 2 часа

В воде :

Изучение техники стартового прыжка, поворотов.

Скольжение на груди при помощи движений ногами кролем. Скольжение без остановки на длину бассейна при помощи движений ногами кролем: на груди, на спине .

50-51 урок: Сдача контрольных нормативов - 2 час

- 100 м. кролем на спине в полной координации;
- 50 м. кролем на груди в полной координации.

**Тематическое планирование по предмету физкультура-плавание на 51
час в год для 5-х классов**

№	ТЕМА	Кол-во часов
1	<i>Правила поведения в бассейне</i>	3
	<i>Правила соревнований</i>	1
2	<i>Изучение способа спортивного плавания – брасс</i>	16
3	<i>Изучение техники плавания способом кроль на груди</i>	15
4	<i>Изучение техники плавания способом кроль на спине</i>	12
5	<i>Изучение техники стартов и поворотов - брасс</i>	2
6	<i>Сдача контрольных нормативов</i>	2

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ (51 час).

5 класс.

Основы знаний

Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профилактика травматизма. Что такое физическая нагрузка. Знать характеристику спортивных способов плавания.

Двигательные навыки и умения

Специальные плавательные упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания кроль на спине и кроль на груди.

Плавание в полной координации на технику и с различной скоростью кролем на спине и кролем на груди. Упражнения для изучения техники плавания брассом.

Упражнения для изучения поворотов и стартов.

Подвижные игры

«Пятнашки», «Водное поло», эстафеты.

Контрольные нормативы

- 100 м. кролем на спине в полной координации;
- 50 м. кролем на груди в полной координации.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету _____

на 20___/20___ учебный год

Номера уроков по порядку	№ урока в разделе, теме	Тема урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
Название раздела (количество часов)				
Основы знаний 3 часа + 1 час правила соревнований				
1	1	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.		
2	2	Режим дня школьника и его значение.	1 неделя месяца	
3	3	Правила проведение разминки в воде и на суше		
4	4	Правила соревнований		
Изучение способа спортивного плавания – брасс 16 часов				
5	1	Изучение работы рук способом брасс		
6	2	Изучение работы рук способом брасс		
7	3	Изучение работы рук способом брасс	2-5неделя месяца	
8	4	Упражнения для изучения работы рук брассом с доской .		
9	5	Упражнения для изучения работы рук брассом с доской .		
10	6	Изучение работы рук способом брасс		
11	7	Изучение работы рук способом брасс		
12	8	Упражнения для изучения работы рук, ног брассом с доской		
13	9	Упражнения для изучения работы рук, ног брассом с доской		
14	10	Упражнения для изучения работы рук, ног брассом с доской		
15	11	Изучение работы рук, ног способом брасс		
16	12	Изучение работы рук, ног способом брасс		
17	13	Особенности поворота и старта способом брасс	2-5неделя месяца	
18	14	Особенности поворота и старта способом брасс		
19	15	Плавание в полной координации способом брасс		
20	16	Плавание в полной координации способом брасс		
Изучение техники плавания способом кроль на груди, брасс 15 часов				

21	1	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
22	2	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
23	3	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
24	4	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
25	5	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.	6-9 неделя месяца	
26	6	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
27	7	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости		
28	8	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости		
29	9	Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди, спине, брасс.		
30	10	Дистанционное плавание до 1000 м любым способом.		
31	11	Плавание в полной координации способом брасс на технику по отрезкам 25-50 м.		
32	12	Изучение стартов и поворотов. Игры в воде.		
33	13	Упражнения на согласование работы рук, ног и дыхания в плавании кролем на груди, спине, брасс.	6-10 неделя месяца	
34	14	Плавание в полной координации способом брасс на технику		
35	15	Изучение стартов и поворотов. Игры в воде.		
Изучение техники плавания способом кроль на спине, брасс 12 часов				
36	1	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
37	2	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
38	3	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.	11- 15неделя месяца	
39	4	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Воспитание выносливости.		
40	5	Дистанционное плавание до 1000 м.		
41	6	Плавание в полной координации способом брасс на технику		
42	7	Согласование работы рук, ног и дыхание всеми способами.		
43	8	Согласование работы рук, ног и дыхание всеми способами.		

44	9	Развитие скоростно-силовых способностей		
45	10	Развитие скоростно-силовых способностей	11- 15неделя месяца	
46	11	Развитие скоростно-силовых способностей		
47	12	Развитие скоростно-силовых способностей		
Изучение техники стартов и поворотов – брасс 2 часа . Сдача контрольных нормативов 2 часа.				
48	1	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Изучение техники стартового прыжка		
49	2	Согласование работы рук, ног и дыхания в плавании. Изучение техники стартового прыжка	16- 17неделя месяца	
50	3	Сдача контрольных нормативов		
51	4	Сдача контрольных нормативов		