МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Сахалинская область
Южно- Курильский городской округ

Рассмотренно	Согласовано	Утверждено
Методическим	Педагогическим	Директор МБОУ
Обьединением учителей	советом	«Центр образования пгт.
Калькина А.Т.	Даринская А.Н.	Южно-Курильск»
№5 от «23» июня 2023г.	№10 от «23»июня 2023г.	Даринская А.Н.
		№39-ОД от «26» июня 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ПГТ.ЮЖНО-КУРИЛЬСК"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ПГТ.ЮЖНО-КУРИЛЬСК"
DN: C=RU, S=Сахалинская область, STREET="УЛ. НАБЕРЕЖНАЯ, Д.20", L=ПГТ.ЮЖНО-КУРИЛЬСК, T=ДИРЕКТОР, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ПГТ.ЮЖНО-КУРИЛЬСК""", ОГРН=1026501203453, СНИЛС=07145336751, ИНН ЮЛ=6518006891, ИНН=651800027001, E=ykbuh2009@mail.ru, G=АЛЬВИНА НИКОЛАЕВНА, SN=ДАРИНСКАЯ, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ПГТ.ЮЖНО-КУРИЛЬСК"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: п.г.т. Южно-Курильск ул. Набережная д. 20
Дата: 2023-10-03 15:32:55
Foxit Reader Версия: 9.7.2

ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
«Плавание»
для 10-11 класса

Срок реализации программы: 1 год

Преподаватель: Новикова Татьяна Федоровна

Направление: физкультурно-спортивное

Форма ДО: спортивная секция

Южно-Курильск, 2023

Пояснительная записка

Одним из слабых разделов физического воспитания населения является плавательная подготовленность. Обучение плаванию – основная профилактическая мера в борьбе с несчастными случаями на воде. Прочные прикладные навыки плавания нужны тем, чья трудовая деятельность и их увлечения связаны с водной средой (рыбалка, дайвинг, серфинг и т.д.). Занятия плаванием способствуют воспитанию целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки, умения преодолевать трудности на занятиях. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека. Погружение в воду, упражнения в воде, плавание благотворно влияют на организм человека. Некоторое охлаждение тела и давление воды на него вызывают повышенный обмен веществ, активизируют деятельность организма, повышают сопротивляемость простудным заболеваниям, помогают закаливанию. Уроки плавания направлены на улучшение физического и психоэмоционального состояния гимназистов, воспитывают стойкие гигиенические навыки. Цель курса - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха. Физическая культура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 10-11-х классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения (М.В.Рыжаков, А.М.Кондаков).

2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор В.И. Лях,-М.: Просвещение, 2008г).

Рабочая программа по плаванию рассчитана на 34 учебных часа.

Цель курса - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха. Физическая культура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности.

Задачи курса :

1. формировать понятие о ценностях здорового и безопасного образа жизни,

2. формировать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек

3. Достижение личностных результатов учащихся:

4. Формировать мотивацию к обучению и познанию;

5. Освоение универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

6. Прочное освоение техники спортивных способов плавания, элементов прикладного плавания.

7. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

8. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования

и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью,

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу.

В среднем звене планируется дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания, а также элементов прикладного плавания. Урок плавания включает в себя комплекс упражнений направленный на развитие силовых, скоростных способностей, развитие выносливости: плавание разученными способами на различные дистанции и с разным режимом нагрузок, плавание на руках и ногах, эстафетное плавание. Каждое занятие начинается с комплекса ОРУ и СФУ. Широко применяется игровой метод, где решаются следующие задачи: развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, воспитание моральных и волевых качеств. Командные игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, проявление самостоятельности и умения решать конфликты. На уроках для девочек часто используются элементы аквааэробики, что повышает интерес к занятиям плаванием.

Тематический план

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов за год	Количество часов			
			I	II	III	IV
1.	Основы знаний по разделу «Плавание»	1	1			
2.	Кроль на груди		3	2		
3.	Кроль на спине		2	3		
4.	Брасс				3	
5.	Баттерфляй			2	1	
6.	Комплексное плавание				4	1
7	Прикладное плавание					2
8	Подвижные игры, эстафеты.		1	1	2	2
9	Техника старта, поворотов		1		1	
10	Избранный способ плавания					3

Итого		34	8	9	11	6

Результаты освоения курса:

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- основам техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять судейство;

- выполнять тестовые нормативы.

Результаты изучения предмета «Плавание»:

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление плавания как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения в бассейне игр и соревнований.

класс	Кол-во учащихся	Группа здоровья		
		Основная	Подготовительная	Специальная

Внеурочная деятельность, реализуемая в процессе занятий плаванием в 10-11 классах:

- Соревнования по водному поло;
- Всероссийские соревнования «Президентские спортивные игры».
- Личное первенство по плаванию
- День здоровья

Тематическое планирование для 10 класса

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата	
			предметные	метапредметные	личностные	план	факт
1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ.	- Правила безопасного поведения в бассейне. - Требования к форме для занятий по плаванию - Поведение во время занятий - Здоровый образ жизни - Плавание по элементам	Научаться безопасному поведению в бассейне. Познакомятся с понятием о здоровом образе жизни. Получат возможность повторить форму и характер движений при плавании кролем.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Мотивация учебной деятельности, осознание и готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.		
2	Техника кроль на груди.	- Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Игра «Кто быстрее?»	Получат возможность оценить свою плавательную подготовку на начало учебного года.	Сопоставляя свои действия и результат, понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.	Адекватная мотивация учебной деятельности Различает «что я хочу» и «что я могу».		
3	Техника кроль на спине	- Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол, водное поло	Научаться выполнять вдох в сторону во время гребка руками, а также в согласовании с работой ног кролем на спине, принимать обтекаемое положение тела.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Ученик воспринимает важность (ценность) учёбы как интеллектуального труда и познания нового. Ответы на вопрос: для чего он учится, отражают учебную мотивацию.		

4	Техника старта, поворотов в кроле.	- Плавание по элементам, в координации, упражнения для закрепления техники старта, поворотов -. Пионербол, водное поло	Научаться выполнять стартовый прыжок. Научатся проплывать дистанцию кролем с различным темпом и скоростью, выполняя повороты.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Соотнесение реальных и модельных результатов.		
5	Техника кроль на груди	- Разминка - 25 кроль на груди - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
6	Техника кроль на спине.	- Разминка в воде. - Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол	Научаться эффективному гребку руками. Получат возможность улучшить технику плавания кролем на спине	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	Освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений.		
7	Техника кроль на спине	- Разминка - 25 кроль на спине - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на спине в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
8	Подвижные игры	- Разминка в воде - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол	Научатся работать в команде. Получат возможность использовать элементы техники плавания в игровой деятельности.	Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество.	Ученик позитивно участвует в коллективной и групповой работе учащихся, умеет входить в коммуникацию со взрослыми людьми, соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета		
9	Повторный инструктаж	- Поведение во время занятий	Получат возможность закрепить технику плавания и совершенствовать физиче-	Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное	Нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в		

	по ТБ	- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	ские и морально-волевые качества,	разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректив	двигательной деятельности.		
10	Техника кроль на груди	Проплывание отрезков кролем на груди в координации с выполнением поворотов.	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации.	развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	Ученик активно участвует в процессе обучения, выходит на постановку собственных образовательных целей и задач.		
11	Техника старта, поворота в кроле.	- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов в кроле на груди. (Плоский поворот, «маятником», скоростной поворот)	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию..		
12	Техника кроль на груди	- Разминка - 50 кроль на груди - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		

13	Сдача контрольных нормативов Техника способом брасс	- Плавание при помощи работы рук брассом, обращая внимание на выполнение вдоха. Вдох на каждый гребок. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, с доской и без нее, руки у бедер или вытянуты вперед.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом	Умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий.	Соотнесение реальных и модельных результатов.		
14	Техника плавания способом брасс	- ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом со старта и поворотов	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
15	Техника способом брасс	- ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом со старта и поворотов	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
16	Подвижные игры	- Комплекс упражнений в воде - Учебная игра	Научаться выполнять упражнения для развития мышечной силы и выносливости	Ученик активно участвует в коллективном диалоге	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
17	Техника брасс	-- Правила безопасного поведения в бассейне. - Разминка - 50 м брасс - Пионербол	Научаться безопасному поведению в бассейне. Получат возможность оценить умение плавать брассом в координации	Планирование цели и пути её достижения	Мотивация учебной деятельности, осознание и готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.		

18	Техника баттерфляй.	- Разминка в воде. - Плавание по элементам. - водный слалом	Научатся выполнять симметричные движения руками и волнообразные движения ногами в сочетании с дыханием	Умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
19	Техника старта, поворотов в кроле на спине	- Выполнение старта на спине - Плавание кролем на груди по элементам, в координации - Игра «Салки в воде»	Научатся принимать обтекаемое положение тела. Получат возможность выбрать для себя наиболее подходящий способ поворота в кроле на спине	В диалоге с учителем вырабатывает критерии оценки и определяет степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.	Готовность и способность к саморазвитию.		
20	Техника кроль на спине	- Разминка - 50 кроль на спине - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на спине в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
21	Прикладное плавание	-ОФП и СФП. - Плавание по элементам. - Игры с элементами ныряния.	Научатся плавать брассом на спине, а также выполнять асимметричные и поочередные движения руками со встречными движениями ногами при нахождении на боку.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
22	Техника плавания кроль на груди.	- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполне-	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов в кро-	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет	Готовность и способность к саморазвитию..		

		нием поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	ле на груди. (Плоский поворот, «маятником», скоростной поворот)	способ её решения, осуществляя пробы.			
23	Комплексное плавание	- ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание на ногах, руках, в координации - Игры: «Искатели жемчуга.	Получат возможность улучшить технику комплексного плавания	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
24	Техника поворотов в комплексном плавании	- Разминка - Комплексное плавание по элементам - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать всеми спортивными способами плавания.	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
25	Комплексное плавание	- Разминка - 100 м комплексное плавание на технику - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать всеми спортивными способами плавания.	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
26	Подвижные игры	- ОРУ - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол	Научатся работать в команде. Получат возможность использовать элементы техники плавания в игровой деятельности.	Коммуникативные действия, взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество.	Ученик позитивно участвует в коллективной и групповой работе учащихся, умеет входить в коммуникацию с людьми, соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.		
27	Прикладное плавание.	-ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации.	Получат возможность улучшить технику прикладного плавания	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия как по ходу их	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие		

		- Игры мячом.		выполнения так и в результате проведенной работы	мотивов учебной деятельности		
28	Техника избранного способа плавания	- Разминка - Упражнения для согласования движений - Повторное проплывание отрезков	Получат возможность улучшить технику плавания избранным способом.	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия по ходу их выполнения.	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
29	Техника избранного способа плавания	- ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Получат возможность улучшить технику плавания избранным способом.	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия как по ходу их выполнения так и в результате проведенной работы.	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
30	Техника избранного способа плавания	Разминка. Проплывание 100 м избранным способом с учетом техники .	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности.	Наличие мотивации к работе на результат Умеет отвечать за результат дела.		
31	Сдача контрольных нормативов Техника плавания брассом.	- ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов. - Игра: «Щука и караси»	Получат возможность улучшить технику плавания брассом, технику стартового прыжка	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
32	Прикладное плавание	- Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом на спине, на боку.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию.		

33	Прикладное плавание	- Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом на спине, на боку.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию.		
34	Подвижные игры	- Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты.	Научатся проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию движений	Ученик активно участвует в коллективном диалоге по постановке общей цели и путей её достижения, умеет договариваться о распределении функций и ролей при работе в команде.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		

Тематическое планирование для 11 классов

№	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Дата	
			предметные	метапредметные	личностные	план	факт
1	Вводный, первичный инструктаж по ТБ.	- Правила безопасного поведения в бассейне. - Требования к форме для занятий по плаванию - Поведение во время занятий - Здоровый образ жизни - Плавание по элементам	Научаться безопасному поведению в бассейне. Познакомятся с понятием о здоровом образе жизни. Получат возможность повторить форму и характер движений при плавании кролем.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	Мотивация учебной деятельности, осознание и готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.		

2	Техника плавания кроль на груди	- Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Игра «Кто быстрее?»	Получат возможность оценить свою плавательную подготовку на начало учебного года.	Сопоставляя свои действия и результат, понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.	Адекватная мотивация учебной деятельности Различает «что я хочу» и «что я могу».		
3	Техника плавания кроль на спине	- Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол, водное поло	Научаться выполнять вдох в сторону во время гребка руками, а также в согласовании с работой ног кролем на спине, принимать обтекаемое положение тела.	Планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности	Ученик воспринимает важность (ценность) учёбы как интеллектуального труда и познания нового. Ответы на вопрос: для чего он учится, отражают учебную мотивацию.		
4	Техника старта, поворотов в кроле.	- Плавание по элементам, в координации, упражнения для закрепления техники старта, поворотов -. Пионербол, водное поло	Научаться выполнять стартовый прыжок. Научатся проплывать дистанцию кролем с различным темпом и скоростью, выполняя повороты.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Соотнесение реальных и модельных результатов.		
5	Техника кроль на груди	- Разминка - 25 кроль на груди - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
6	Техника плавания кроль на спине.	- Разминка в воде. - Упражнения для согласования движений рук, ног и дыхания. - Пионербол	Научаться эффективному гребку руками. Получат возможность улучшить технику плавания кролем на спине	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	Освоение новых двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений.		
7	Техника кроль на спине	- Разминка - 25 кроль на спине - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на спине в координа-	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в фи-		

			ции		зическом совершенстве.		
8	Подвижные игры	- Разминка в воде - Эстафеты - Подвижные игры - Водное поло, пионербол	Научатся работать в команде. Получат возможность использовать элементы техники плавания в игровой деятельности.	Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество.	Ученик позитивно участвует в коллективной и групповой работе учащихся, умеет входить в коммуникацию со взрослыми людьми, соблюдает нормы речевого этикета		
9	Повторный инструктаж по ТБ	- Поведение во время занятий - Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	Получат возможность закрепить технику плавания и совершенствовать физические и морально-волевые качества,	Распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректив	Нахождение своих способов решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности.		
10	Техника плавания кроль на груди	Проплывание отрезков кролем на груди в координации с выполнением поворотов.	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации.	развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.	Ученик активно участвует в процессе обучения, выходит на постановку собственных образовательных целей и задач.		
11		- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди	Получат возможность за-	Ученик принимает учебную	Готовность и способ-		

	Техника старта, поворота в кроле.	в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	крепить технику старта с тумбочки, поворотов в кроле на груди. (Плоский поворот, «маятником», скоростной поворот)	задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	ность к саморазвитию..		
12	Техника плавания кроль на груди	- Разминка - 50 кроль на груди - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кролем на груди в координации	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
13	Техника плавания способом брасс	- Плавание при помощи работы рук брассом, обращая внимание на выполнение вдоха. Вдох на каждый гребок. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, с доской и без нее, руки у бедер или вытянуты вперед.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом	Умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий.	Соотнесение реальных и модельных результатов.		
14	Техника плавания способом брасс	- ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом со старта и поворотов	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
15	Техника плавания способом брасс	- ОРУ, имитационные упраж-я - Выполнение старта Проплывание отрезков дистанции брассом с выполнением поворотов.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом со старта и поворотов	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного		

					опыта.		
16	Подвижные игры. Контрольные нормативы	- Оценка техники плавания избранным способом - Учебная игра	Научаться выполнять упражнения для развития мышечной силы и выносливости	Ученик активно участвует в коллективном диалоге	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
17	Повторный инструктаж по ТБ Техника плавания способом баттерфляй.	-- Правила безопасного поведения в бассейне. - Разминка - 50 м брасс - Пионербол	Научаться безопасному поведению в бассейне. Получат возможность оценить умение плавать брассом в координации	Планирование цели и пути её достижения	Мотивация учебной деятельности, осознание и готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.		
18	Техника плавания способом баттерфляй.	- Разминка в воде. - Плавание по элементам. - водный слалом	Научатся выполнять симметричные движения руками и волнообразные движения ногами в сочетании с дыханием	Умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.		
19	Техника старта, поворотов в кроле на спине	- Выполнение старта на спине - Плавание кролем на груди по элементам, в координации - Игра «Салки в воде»	Научатся принимать обтекаемое положение тела. Получат возможность выбрать для себя наиболее подходящий способ поворота в кроле на спине	В диалоге с учителем вырабатывает критерии оценки и определяет степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.	Готовность и способность к саморазвитию.		
20	Техника плавания кроль на спине	- Разминка - 50 кроль на спине - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать кро-	Планирование цели и пути	Достижение личностных результатов в фи-		

			лем на спине в координации	её достижения	зическом совершенстве.		
21	Прикладное плавание	-ОФП и СФП. - Плавание по элементам. - Игры с элементами ныряния.	Научатся плавать брассом на спине, а также выполнять асимметричные и поочередные движения руками со встречными движениями ногами при нахождении на боку.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.		
22	Техника плавания кроль на груди.	- Проплывание отрезков дистанции кролем на груди в координации с выполнением поворотов. - Выполнение старта с тумбочки под команду. - Эстафета.	Получат возможность закрепить технику старта с тумбочки, поворотов в кроле на груди. (Плоский поворот, «маятником», скоростной поворот)	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию..		
23	Комплексное плавание	- ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание на ногах, руках, в координации - Игры: «Искатели жемчуга.	Получат возможность улучшить технику комплексного плавания	Положительное отношение к двигательной активности и совершенствование физического состояния	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
24	Техника поворотов в комплексном плавании	- Разминка - Комплексное плавание по элементам - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать всеми спортивными способами плавания.	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		
25	Комплексное плавание	- Разминка - 100 м комплексное плавание на технику - Пионербол	Получат возможность оценить умение плавать всеми спортивными способами	Планирование цели и пути её достижения	Достижение личностных результатов в физическом совершенстве.		

			плавания.				
26	Т.Б. Прикладное плавание.	-ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации. - Игры мячом**.**	Получат возможность улучшить технику прикладного плавания	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия как по ходу их выполнения так и в результате проведенной работы	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности		
27	Техника избранного способа плавания	- Разминка - Упражнения для согласования движений - Повторное проплывание отрезков	Получат возможность улучшить технику плавания избранным способом.	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия по ходу их выполнения.	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
28	Техника избранного способа плавания	- ОРУ, имитационные упражнения. - Плавание по элементам, в координации -Плавание в умеренном и попеременном темпе.	Получат возможность улучшить технику плавания избранным способом.	Самостоятельно оценивают правильность выполненных действия как по ходу их выполнения так и в результате проведенной работы.	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		
29	Техника избранного способа плавания	Разминка. Проплывание 100 м избранным способом с учетом техники .	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности.	Наличие мотивации к работе на результат Умеет отвечать за результат дела.		
30	Техника плавания способом брасс.	- ОРУ, имитационные упражнения. - Выполнение старта Проплывание отрезков брассом с выполнением поворотов. - Игра: «Щука и караси»	Получат возможность улучшить технику плавания брассом, технику стартового прыжка	Планирование учебного сотрудничества – определяют общую цель и пути ее достижения;	Формируют индивидуальные детали техники двигательного действия на основе собственного опыта.		

31	Прикладное плавание	- Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом на спине, на боку.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию.		
32	Прикладное плавание	- Разминка в воде. - Плавание по элементам, в координации брассом на спине, на боку - Эстафеты с элементами ныряний.	Получат возможность улучшить технику плавания брассом на спине, на боку.	Ученик принимает учебную задачу, соотносит свои действия с этой задачей, ищет способ её решения, осуществляя пробы.	Готовность и способность к саморазвитию.		
33	Прикладное плавание	- Разминка - 50 м брасс на спине, на боку	Получат возможность оценить уровень плавательной подготовленности по прикладному плаванию.	Проявление осознанной дисциплинированности и готовности отвечать за результаты собственной деятельности.	Наличие мотивации к работе на результат Умеет отвечать за результат дела.		
34	Подвижные игры	- Разминка в воде. - Подвижные игры в воде - эстафеты.	Научатся проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в связи с условиями игры. Получат возможность совершенствовать ловкость, быстроту, координацию движений	Ученик активно участвует в коллективном диалоге по постановке общей цели и путей её достижения, умеет договариваться о распределении функций и ролей при работе в команде.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		