

«Средняя общеобразовательная школа № 11»

« 28 » августа 2023 г.



Приказ №

OT

2023 г.

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: педагог-организатор Дурдаева Н. А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В основу программы по обучению плаванию учащихся старших классов положена программа по физической культуре средней школы, а также программа по плаванию для детских спортивных школ.

Школьный возраст является оптимальным периодом для разучивания и совершенствования техники спортивных стилей плавания, развития гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата и набора мышечной массы.

Основными задачами физического воспитания учеников, в плавательном бассейне, являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами двух - четырех способов плавания, прыжков в воду и поворотов;
- 5) улучшение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку

вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении и профилактике сколиоза и искривлений позвоночника у детей. При плавании происходит естественная разгрузка спины, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Растяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полу приседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности учеников;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

Цель предмета:

Обучить каждого ученика плаванию кролем на груди и на спине . Начать

разучивание элементов стиля брасс. Улучшить физическое состояние учеников. Повысить уровень иммунитета детей. Развить бойцовские качества и упорство при достижении целей.

Задачи:

- научить спокойно и уверенно держаться на воде (для пришедших из других школ);
- провести инструктаж об опасности неправильного поведения на воде, спасении на воде;
- закрепление навыков правильного использования средств спасения на воде;
- обучить умению проплывать кролем на груди и на спине не менее 25 м (каждым стилем)
- продолжить разучивание техники стиля «брасс» и закрепить ее;
- научить детей прыжкам «спад», «солдати́ком» и «стартовый»;

Критерии оценки полученных знаний:

Ученик должен полностью выполнять учебный план дисциплины. Оценка знаний и умений

занимающихся основывается на ответе по теории и конкретном исполнении четко сформулированного практического задания. К зачету допускается ученик, посетивший не менее 50 процентов занятий в бассейне. А так же обязательно учитывается общая физическая подготовленность и состояние здоровья учащегося.

Место проведения занятий:

Занятия проводятся бассейне МОУ «Средняя школа № 11». Размеры бассейна: 25 м длина и 10 м ширина. Глубина бассейна 110 х 180 см.

Температура воды 25 – 27 градусов по Цельсию.

Программа рассчитана на 17 часов в год (1 час в две недели).

Результаты освоения курса «Плавание» в 6 классе

Знание правил по технике безопасности поведения и спасения на воде бассейна и открытых водоемов. Освоение всех упражнений по технике дыхания при движении в воде. Умение преодолевать 50 м вольным стилем и до 25 м кролем на спине. Небоясь, играть на воде во все предлагаемые учителем игры. Осуществлять вход в воду прыжками «солдати́к», «спад» и «стартовый», не боясь погружаться в воду с головой и

самостоятельно нырять на дно бассейна.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Повторение пройденного материала.

Понятие о технике безопасности на воде. Повторение пройденного в прошлом году.

Упражнения на суше:

Мини- разминка для пловцов, разминка для суставов.

Упражнения в воде:

- прыгнуть «солдатином» в воду, и для разминки проплыть вольным стилем 4 X 50 м.

- скольжение от стены с работой ногами кролем. 4 x 25 м.

- работа ногами кролем с доской 200 м. Дыхание произвольное.

- скольжение на спине, с толчка от стенки. Ноги работают кролем. Дыхание на 3 удара ногами.

-отталкиваясь от стенки попробовать нырнуть на глубину 1 м и скользить на задержке дыхания. 5-6 раз

Раздел 2. Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.

Упражнения на суше:

- имитация движений ногами, сидя на скамейке или на полу.

- имитация движений руками стиля кроль на груди, стоя.

- «мельница» вперед.

- имитация движений руками стиля кроль на спине, стоя.

- «мельница» назад.

Упражнения на воде:

2.2.1. Движения ногами

1) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

2) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

3) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

4) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

1) Скольжение с движением руками кролем.

2) С доской скользя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

3) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

4) То же, но передвигаясь с доской в скольжении на груди.

5) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с

дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

Раздел 3. Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Раздел 4. Разучивание техники стиля плавания «БРАСС»

Движения ногами

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Движения рук

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений

1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом

Старты и повороты в стиле брасс.

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

Раздел 5. Закрепление навыков стартов и поворотов в кроле на груди и спине.

Старт и повороты в кроле на груди.

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проплыв, начать совершать рабочие движения. Так же выполняется старт снизу – с толчка от стенки.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки – «сальто».

Старт и повороты в кроле на спине.

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

6. Контрольно – зачетное занятие.

Проверка качества исполнения всех элементов и стилей плавания, разученных в процессе учебного года.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного	2			
1	Техника безопасности на воде. Мини - разминка для пловцов, разминка для суставов.	1	Фронтальная поточная		
2	Упражнения на воде: все виды скольжения, проныривания под водой с выходом на дистанцию.	1	Фронтальная поточная		
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	7			
3	Прыжки в воду. Движения ногами кролем: у бортика, в движении с доской. Марафон – плавание вольным стилем без остановки 30 минут.	1	Фронтальная поточная		
4	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем, плавание кролем со сменой рук перед собой.	1	Фронтальная поточная		
5	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук. Эстафета : каждый этап 25 метров.	1	Фронтальная поточная		
6	Скольжение с последующим движением рук кролем.	1	Фронтальная поточная		
7	Движения руками кролем в согласовании с дыханием. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем	1	Фронтальная поточная		

8	Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с доской между ногами. Плавание кролем на задержке дыхания.	1	Фронтальная поточная		
9	Плавание кролем на груди с дыханием.	1	Фронтальная поточная		
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	4			
10	Движения ногами лежа на спине на бортике. Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской (доска в вытянутых руках за головой).	1	Фронтальная поточная		
11	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).	1	Фронтальная поточная		
12	Плавание на спине при помощи движений рук, с паузой между гребками с доской между ног.	1	Фронтальная поточная		
13	Плавание кролем на спине, работа на дыхание. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Фронтальная поточная		
	Разучивание техники стиля плавания «БРАСС»	4			
14	Движения ногами брассом у бортика, на бортике, в безопорном положении на воде, с опорой на доску (дыхание произвольное).	1	Фронтальная поточная		
15	Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук. Игра «Ватерполо».	1	Фронтальная поточная		

16	Движение рук брассом в положении наклона вперед. Плавание с доской – ноги брассом. Стартовые прыжки и развороты.	1	Фронтальная поточная		
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом. Контрольно – зачетный урок. Проверка качества исполнения всех элементов и стилей плавания, разученных в процессе учебного года.	1	Фронтальная поточная		

Методическая литература

1. Левин Г. «Плавание для малышей» ФиС , 1974
2. Штихерт К. «Спортивное плавание» , ФиС, 1973 3.Макаренко Л.П. «Плавание» , ФиС , 1979
4. Погребной А.И. «Проблемы начального обучения населения плаванию» Докт.диссерт. 1997Москва
5. Гончар И.Л. «Плавание. Теория и методика» , ФиС, 1986.
6. Бадридзе И.М. « Смелые и ловкие» , Медицина, 1977
7. Материалы и статьи из Интернет за 2002 -2011 гг.
8. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2003г.
9. Булгакова Н.Ж., Игры у воды, на воде, под водой, М., «ФиС» - 2000 г.
10. Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М., Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, «Айрис пресс» - 2003 г.
11. Дорошенко И.В., Учись плавать, М., «Советский спорт» - 1989