
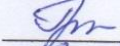


Рассмотрена и одобрена на заседании
ШМО
Руководитель методического
объединения

 /Д.В. Рашевская
«26» августа 2022г.


«Согласовано»

Заместитель директора по научно-
методической работе

 /Л.В. Грызлова
«29» августа 2022г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Центр образования
«Тавла» – Средняя
общеобразовательная школа №17»

 /С.В. Лиманская
«26» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Плавание»

для 8 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е», «Ж» классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Исхакова Ю.П.

2022/2023

учебный год

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 психозмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся 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:

Закрепить умение учеников в плавании кролем на груди и на спине. Продолжить 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, о спасении на воде;
- закрепление навыков правильного использования средств спасения на воде;
- обучить умению проплывать кролем на груди и на спине не менее 50 м (каждым стилем)
- закрепление техники стиля «брасс»;
- отработка прыжков, тип - «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 также обязательно учитывается общая физическая подготовленность и состояние здоровья учащегося.

Место проведения занятий:

Занятия проводятся в бассейне «ЦО «Тавла» СОШ №17». Размеры бассейна: 25 м длина и 10 м ширина. Глубина бассейна 110 x 180 см, исходя из этого обучение учеников начальной школы невозможно без индивидуальных страхующих средств (поясов и надувных колец), что, к сожалению, замедляет процесс обучения.

Температура воды 25 – 27 градусов по Цельсию.

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

Результаты освоения курса «Плавание» в 8 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 100 м вольным стилем, 50 м кролем на спине, 50 м стилем «брасс». Осуществлять вход в воду прыжками «спад» и «стартовый», самостоятельно нырять в длину на глубине не менее 1 м.

Содержание курса

Раздел 1. Повторение пройденного материала.

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

1.2. Упражнения на суше:

Мини- разминка для пловцов, разминка для суставов.

1.3. Упражнения в воде:

- разминка вольным стилем 8 X 50 м.
- кролем на груди 10 x 25 м.
- работа ногами кролем с доской 2 x 200 м. Дыхание произвольное.
- скольжение на спине, с толчка от стенки. Ноги работают кролем. Дыхание на 3 удара ногами. 8 x 25 м.
- отталкиваясь от стенки попробовать нырнуть на глубину 1 м и скользить на задержке дыхания. Делать гребки руками под водой.

Раздел 2. Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.

2.1. 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.

2.2. Упражнения на воде:

2.2.1. Движения ногами

- 1) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 2) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук и головы.

2.3. Движение рук и дыхание

- 1) Скольжение с движением руками кролем.
- 2) с доской скользя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 3) Плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием, с пенопластовой доской между ногами.

2.4. Согласование движений

- 1) Плавание кролем в полной координации движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем н/груди в полной координации 4 x 100 м.

Раздел 3. Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.

3.1. Движения ногами

- 1) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в вытянутых руках за головой).
- 2) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

3.2. 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.

3.3. Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание кролем на спине с полной координацией. 6 x 50 м.

Раздел 4. Разучивание техники стиля плавания «БРАСС»

4.1. Движения ногами

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

4.2. Движения рук

- 1) Движения рук брассом в безопорном положении, доска между ног.

4.3. Согласование движений

- 1) Оттолкнувшись от стены плыть, согласовывая движения рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 2) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

4.4. 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.

4.5. Работа над ошибками.

Раздел 5. Отработка стартов и поворотов в кроле на груди и спине.

5.1 Старты 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».

5.2 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 – зачетный урок.

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

Тематическое планирование

№	Тема практического занятия	Кол-во часов	Деятельность учеников	дата	
				По плану	фактически
	Повторение пройденного материала	6	Фронтальная поточная		
1-2	Техника безопасности. Разминка пловцов.	2	Фронтальная поточная	01-09.09 12-16.09	
3-4	Техника плавания кролем на груди.	2	Фронтальная поточная	19-23.09 26-30.10	
5-6	Движения ногами кролем	2	Фронтальная поточная	03-07.10 10-14.10	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на груди.	8	Фронтальная поточная		
7-8	Плавание при помощи движений ног кролем. Плавание в различным положением тела.	2	Фронтальная поточная	17-25.10 07-11.11	
9-10	Координация работы рук и дыхания.	2	Фронтальная поточная	14-18.11 21-25.11	
11-12	Упражнение на координацию работы рук и дыхания. Плавание кролем на груди в полной координации 400м.	2	Фронтальная поточная	28-02.12 05-09.12	
13-14	Скольжение. Техника плавания кролем на спине.	2	Фронтальная поточная	12-16.12 19-23.12	
	Закрепление навыков техники плавания кролем на спине.	6	Фронтальная поточная		
15-16	Работа ног на спине. Работа рук на спине. Плавание на дыхание.	2	Фронтальная поточная	09-13.01 16-20.01	

17-18	Старты на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией.	2	Фронтальная поточная	23-27.01 30-03.02	
19-20	Техника стиля плавания «басс».	2	Фронтальная поточная	06-10.02 13-17.02	
	Разучивание техники стиля плавания «басс»	6	Фронтальная поточная		
21-22	Работа ног бассом. Движения рук бассом. Согласование движений ног и рук при плавании бассом.	2	Фронтальная поточная	20-24.02 27-03.03	
23-24	Согласование движений рук с дыханием и работой ног бассом.	2	Фронтальная поточная	06-10.03 13-17.03	
25-26	Старты и повороты в стиле басс, кроль. Плавание на время – 50 м вольный стиль.	2	Фронтальная поточная	20-24.03 03-07.04	
	Отработка стартов и поворотов в кроле на груди и спине.	6	Фронтальная поточная		
27-28	Старт и повороты в кроле на груди.	2	Фронтальная поточная	10-14.04 17-21.04	
29-30	Плавание кролем на груди: отрезки по 100 метров со старта.	2	Фронтальная поточная	24-28.04 02-05.05	
31-32	Эстафетное плавание.	2	Фронтальная поточная	08-12.05 15-19.05	
	Контрольное – зачетный урок.	2	Фронтальная поточная		
33-34	Проверка качества исполнения всех элементов и стилей плавания, разученных в процессе учебного года.	2	Фронтальная поточная	22-26.05 29-31.05	

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. 1997 Москва
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