

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

«Утверждаю»  
Директор МБУ Школа № 93  
\_\_\_\_\_ АГ Родионов

Программа принята на  
основание решения  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2017 г.

## **ПЛАВАНИЕ. Учимся плавать**

10-11 класс

(Модифицированная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту). М.: Советский спорт, 2004)

Возраст детей: 10 - 11 класс

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 68 часа 2 часа в неделю

Составитель: Учитель физической культуры

Титов А. Ю

Тольятти

2017

## **Пояснительная записка.**

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа преследует следующую **цель**: формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

1. Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

На заключительной ступени обучения (X - XI классы) главным становится формирование у учащихся самостоятельного навыка занятий физкультурой и спортивной деятельностью.

### **Прогнозируемый результат и способы его проверки.**

В течение года будут проводиться соревнования:

- «веселые старты» на воде
- скоростное плавание
- соревнования по прикладному плаванию .

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки:

- 10-11 классы – преодоление дистанции 100 м избранным стилем или комплексным способом.

Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать».

### Содержание программы.

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с широкодоступной апробированной «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон, 1996 г.).

Специализированная часть программы ориентирована на плавательную подготовку учащихся школ.

### Распределение учебного материала (сетка часов)

при двухчасовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	классы
		10-11
	Базовая часть	14
	Основы знаний	В процессе урока
	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	10
	Подвижные и спортивные игры	4
	Специализированная часть	54
	Основы знаний	В процессе урока
	Освоение или совершенствование техники плавания	40
	Развитие двигательных способностей на суше и воде	
	Прикладное плавание	10
	Овладение организаторскими	В процессе урока

	умениями	
--	----------	--

## Содержание программного материала уроков плавания для учащихся

### 10-11 классов.

#### Теоретический раздел

Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Организация судейства по плаванию. Классификация видов соревнований.

#### Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брасом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию. Прикладное плавание: совершенствование ранее изученных способов плавания, приёмы освобождения от захватов тонущего.

#### Контрольные нормативы:

Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

#### **Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся общеобразовательных школ**

	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	20-26	22-28	0,54-1,04	1.00-1.10
11	18-22	20-26	0,50-1,00	0.56-1.06

#### Список литературы:

1. Гончар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.
7. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М., Высшая школа, 1990
8. В.В. Попова. Физическая культура в начальной школе: учебное пособие для учащихся начальной школы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005
9. Викулов А.Д. Плавание и развлечения на воде. – Ярославль, 1992
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М., Фис, 1977
11. Викулов А.Д. Звягин В.В. Игры и развлечения на воде. – Ярославль, 1992
12. Горлов О.А., Организации и соревнований по плаванию./под ред. А.А.Пименова. – СПб, 1995
13. Попов А.Л. Психология спорта. Учебное пособие – М.; Изд. «Флинта», 1998
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта. – М.; «Академия», 2001