

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**

### **5-9 классы**

(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: 5 - 9 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 возможности 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.

Вторая ступень (V – IX классы) характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой.

### **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:

- 5-9 классы – преодоление дистанции 50 м любым стилем

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
		5-9
1	Базовая часть	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока
1.2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	12
1.3	Подвижные игры	6
2	Специализированная часть	50
2.1	Основы знаний	В процессе урока
2.2	Освоение или совершенствование техники плавания	32
2.3	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10
2.4	Прикладное плавание	8
2.5	Овладение организаторскими умениями	В процессе урока

## 5-9 классов.

### Теоретический раздел

Названия упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания .  
Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества. Дистанции в соревнованиях по плаванию .

### Практический раздел

Плавание с доской и без доски; согласование движений руками с дыханием. Проплывание отрезков до 15 метров с задержкой дыхания; транспортировка «тонущего»).

Повороты при плавании кролем на груди и на спине под левую и правую руку. Стартовый прыжок со скольжением и выходом на поверхность при плавании брассом.

Игры: «С донесением вплавь», «Доставь раненого на берег».

Комплекс специальных упражнений пловца.

Техника выполнения непрямого массажа сердца.

Ныряние брассом и кролем.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к щиту с максимальной скоростью. Элементы игры в водное поло: ведение мяча, поднятие мяча из воды, передача и ловля мяча.

Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25-50 метров по 4-8 раз, 100-200 метров по 3-4 раза, 400 метров.

Контрольные нормативы: самостоятельно выполнить разминку пловца на суше. Знать правила проведения соревнований по плаванию. Освоить технику плавания способом дельфин.

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

	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
5	32-38	32-40	1,18-1,35	1,20-1,38
6	28-34	30-36	1,10-1,32	1,16-1,36
7	26-32	28-34	1,04-1,20	1,10-1,25
8	22-30	26-32	0,58-1,10	1.04-1,20
9	21-28	24-30	0,56-1,08	1.02-1.16

## 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