


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636450, Томская область, Колпашевский район, с.Тогур, ул.Лермонтова,40
телефон/факс: (8-38254) 5-48-24; e-mail: yvm2005@list.ru
ИНН 7007005917 КПП 700701001

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол от №1 от 29.08.18г

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по
ВР  Н.П. Курбатова



«УТВЕРЖ»
директор МБОУ «Тогурская
школа» О.А. Пшенични
Приказ от 30.08.2018г №2.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Плавание»**
Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет
Класс/ классы: 3-11 классы.
Количество детей в группе: 20-25
Срок реализации: 3 года
Количество часов в год: 204 часа

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Аношечкина Татьяна Викторовна

**с. Тогур
2018 год**

Пояснительная записка

Плавание – это жизненно важный навык. По прежнему остаются высокими показатели несчастных случаев на воде, в том числе со смертельным исходом. Главная причина – неумение плавать. Важное значение, имеет массовое обучение плаванию детей школьного возраста, т.к. большой процент несчастных случаев на воде приходится на детей. Если же всех детей с самых ранних лет приучать свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшое расстояние, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья.

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач стоящих перед курсом обучения, контингента занимающихся, их физической подготовленности и возраста, продолжительности курса обучения, условий для проведения занятий.

Все эти факторы тесно связаны между собой. От возраста и физической подготовленности зависит дозировка физической нагрузки, быстрота освоения учебного материала.

Цели и задачи начального обучения плаванию.

Задачи начального обучения плаванию кратко можно сформулировать так:

- научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- с максимальной эффективностью использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и физическому развитию;
- заложить прочную основу для освоения спортивного и прикладного плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

К основным плавательным навыкам, которыми необходимо овладеть на начальном этапе обучения, относятся:

- погружения в воду;
- прыжки в воду;
- лежание на воде;
- скольжение;
- передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений;
- правильное дыхание.

Задачи, решаемые на начальном этапе обучения занятиях плавания, можно разделить на два этапа.

Задачи первого этапа:

1. Погружения

- полностью погрузить лицо в воду;
- погрузиться в воду с головой;
- поднырнуть под ограждающие дорожки;

2. Прыжки в воду

- держась за борт бассейна, погружаться под воду и продвигаться вдоль борта;
- прыжки ногами вниз, держась за страховочный шест
- прыжки ногами вниз в нарукавниках;

3. Лежание

- лежание лицом вниз с задержкой дыхания, держась за борт;
- лежание на спине, держась одной рукой за борт;

4. Скольжение

- скольжение на груди и спине, держась за страховочный шест;
- скольжение на груди лицом вниз с задержкой дыхания, оттолкнувшись от стенки держась за страховочный шест;

5. Продвижение

- передвижение на руках в висячем положении в воде держась за борт;
- ознакомление с попеременными движениями ног в положении на груди и спине;
- передвижение в воде, держась за плавательную доску или страховочный шест, за счёт попеременно-ударных движений ног;
- передвижение в воде в нарукавниках, за счёт движений ног;

6. Упражнение

- энергичный выдох в воду;
- вдох над водой, выдох в воду (повторяется многократно).

Задачи второго этапа:

1. Погружение

- открывание глаз под водой;
- ныряние с борта со страховкой учителя;
- ныряние с ориентированием после выныривания (взяться за страховочный шест)

2. Прыжки в воду

- прыжки ногами вперёд в глубокую воду держась за страховочный шест;
- прыжки ногами вперёд в глубокую воду самостоятельно с ориентированием после выныривания и подплыванием к трапу;
- прыжки головой вперёд, со страховкой преподавателя;

3. Скольжение

- скольжение на груди и спине;
- соревнования в скольжении;

4. Упражнения

- вдох – выдох в сочетании с движением ног;

на дыхание

- дыхание с поворотом головы в сторону;
- согласование дыхания с работой рук при плавании на груди;

5. Продвижения

- попеременные движения ногами на груди и спине,
в воде держась за плавательную доску;
- ознакомление со способами плавания кроль на груди и спине;
- плавание кроль на груди без выноса рук;
- плавание кролем на груди и спине с координацией движений в грубой форме.

Содержание программы

1 год обучения

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 года обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

Таблица №1

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Вход в воду	Спад в воду	Прыжком, ногами вниз	По лестнице
проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции облегчённым способом (м)	7,5	5	3

2 год обучения

Знания о плавании

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

.Способы плавательной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавания» учащиеся 2 года обучения должны:

иметь представление:

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

уметь:

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу № 2)

Таблица №2

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно, без ошибок	Без фазы полёта	Прыжок ногами вниз
Проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	15	10	7,5
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	15	10	7,5
Проплывание облегчённым способом (м)	15	10	7,5

3 год обучения

Знания о плавании

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием.

Способы плавательной деятельности

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 3 года обучения должны:

знать и иметь представление:

-о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

уметь:

-выполнять подводные и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. таблицу № 3)

Таблица №3

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад положения из сидя	Ногами вниз
Проплывание дистанции избранным способом (м)	25	15	10
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	50	25	15

Особенности организации занятий по плаванию в условиях глубокого бассейна

При обучении плаванию в глубокой воде необходимо в методику преподавания внести некоторые изменения. С первых занятий основное внимание должно быть направлено на формирование навыка погружения- «ныряние». Его совершенствование необходимо для обеспечения безопасности детей при занятиях в глубокой воде. Этот навык надо совершенствовать в сочетании с другими необходимыми навыками.

Успех обучения будет зависеть от выбора и целесообразности применения вспомогательных средств.

Прежде всего, в качестве вспомогательных средств, для опоры, используются: ограничительные канаты, канаты зоны безопасности, «плавающий шест». Эти средства используются при выполнении самых различных упражнений.

Страховочный шест тоже незаменим при обучении плаванию в условиях глубокого бассейна. Он позволяет обеспечивать безопасность детей при первых прыжках в воду и выполнении скольжений. Шест используется как маркировочный знак, обозначающий границы плавания, а также для буксировки детей к борту бассейна. Держась за шест, дети могут погружаться вплоть до дна бассейна на глубину 2-3 метра.

Плавательные доски или перекладки используются на дальнейших этапах обучения. Они применяются при отработке навыков лежания на груди и спине, при выполнении упражнений на дыхание, движений рук и ног при плавании на груди и спине.

Существует мнение о том, что безопасность начинающего пловца лучше всего обеспечивают поддерживающие средства: пенопластовые пояса, поплавки, надувные круги, плавательные подушки. Эта точка зрения ошибочная. Эти средства не обеспечивают полной безопасности (повреждение или потеря). Применение этих средств создаёт у детей неправильное представление о поведении тела в воде. Затруднены или вообще невозможны правильные движения рук и правильное дыхание. Оказавшись в воде без поддерживающих средств, дети испытывают неуверенность.

Следует помнить, что пребывание детей в глубокой воде требует от них повышенного внимания, потому что они не могут (как на мелком месте) встать на дно и отдохнуть. Поэтому длину проплывания отрезков и сложность заданий нужно увеличивать постепенно. При соблюдении принципов последовательности и постепенности, строгой дисциплине детей обучение в глубокой воде будет успешным и безопасным.

Упражнения с использованием вспомогательных поддерживающих средств

Скольжения

- скольжение вдоль борта бассейна, держась за шест (1-12 зан.);
- скольжение вдоль борта бассейна, шест держать перед руками (1-12 зан.);
- скольжение поперёк бассейна, обратно ребёнок буксируется к борту шестом (3-12 зан.);

Прыжки в воду

- прыжок, ногами вниз, держась за страховочный шест (5-15зан.);
- прыжок, ногами вниз, страховочный шест подаётся после выныривания (7-18 зан.);
- прыжок , лицом вниз с борта бассейна к страховочному шесту (18-26 зан.);

Проплывание

- проплывание от поворотного щита вдоль борта до лестницы (6-17 зан.);
- проплывание от лестницы к поворотному щиту «на угол», буксировка вдоль поворотного щита к борту держась за шест (10-20 зан.);
- проплывание от борта бассейна поперёк дорожки вдоль поворотного щита и от поворотного щита до лестницы «на угол», шест перед руками ребёнка (15-28 зан.);
- проплывание от лестницы «на угол» и обратно, держась одной рукой за шест (8-15 зан.);

Упражнение для освоения с водой

- ходьба группой вдоль борта от лесенки к лесенке, держась за борт (1-2 занятие);
- имитация полоскания белья, держась одной рукой за борт (1-2 зан.);
- похлопывание по воде, поглаживание воды (1-2 зан.);
- «волны на море» - подвижная игра (1-3 зан.);
- передвижение по разграничительному канату (с помощью рук) (3-4 зан.);
- кто выше выпрыгнет из воды, держась рукой за борт (1-3 зан.);
- стоя на выступе и держась за борт – отпустить руки и поднять их вверх на несколько секунд (2-3 зан.);
- то же, но опустить руки, развести их в стороны и похлопать по воде (3-4 зан.).

Упражнения для освоения погружения в воду

- держась за борт помыть лицо, побрызгать себе в лицо водой, окунуться с головой, побрызгать друг другу в лицо (2-3 зан.);
- держась за борт погрузиться до глаз, погрузиться с головой под воду; погрузиться под воду, задержаться на 3-4- секунды; то же с открыванием глаз в воде – дыхание задержать на вдохе (4-5 зан.);
- держась за борт ноги опустить на глубину, погружаться с головой под воду (4-5 зан.);
- продвигаться поперёк бассейна держась за борт, подныривать под разграничительные дорожки (4-5 зан.).

Упражнения на дыхание

- подуть на воду, как на чай (2-4 зан.);
- опустить губы в воду, сделать выдох (4-5 зан.);
- погрузиться в воду до глаз, сделать выдох (5-6 зан.);
- погружение под воду с головой, выдох в воду (7-24 зан.).

Упражнения на всплывание и лежание

- лежание на груди лицом вниз, держась за борт бассейна, с задержкой дыхания на вдохе (3-4 зан.);
- то же, отпуская борт на несколько секунд (4-6 зан.);
- «поплавок» боком к борту, держась одной рукой за борт (5-7 зан.);

- погружение – перехватываясь руками поочерёдно вниз, а затем вверх держась за ступеньки лестницы (7-10 зан.);
- лежание на спине боком к борту бассейна, держась одной рукой за борт (5-10 зан.);
- то же, отпуская борт (7-10 зан.);

Упражнения для скольжения

- скольжение на груди, держась за страховочный шест, лицо над водой (5-10 зан.);
- то же, лицо в воде, дыхание задерживаем на вдохе (6-10 зан.);
- скольжение на спине, держась за шест (6-10 зан.);
- скольжение на груди поперёк бассейна, отталкиваясь от борта бассейна ногами, держась за шест (7-10 зан.);
- то же на спине;
- скольжение на груди вдоль борта бассейна, оттолкнувшись от поворотного щита, держась за шест (10-15 зан.);
- сидя на борте бассейна, ноги опираются в борт, спад вперёд лицом и скольжение поперёк дорожки (8-10 зан.).

Прыжки в воду

- сидя на борту, спад в воду, держась за шест (3-7 зан.);
- прыжок ногами вниз, двумя руками держась за шест с борта (3-7 зан.);
- то же одной рукой (7-10 зан.);
- то же с тумбы (10-13 зан.);
- прыжок лицом вниз «лягушкой» со страховкой в воде (8-12 зан.);
- прыжок ногами вниз, шест взять после выныривания (8-15 зан.);

Подготовительные упражнения для изучения облегчённых способов плавания

- сидя в упоре сзади на краю борта, ноги стопами касаются воды – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 зан.);
- лёжа на краю борта, на животе, ноги опущены в воду – движения ногами как в способе кроль на груди (1-20 зан.);
- буксировка страховочным шестом – держась двумя руками, затем одной рукой в положении на груди, движения ногами кроль (5-23 зан.);

- движения ногами как при способе кроль на груди, держась за плавательную доску (6-20 зан.);

После освоения облегчённых способов плавания, появляется уверенность в поведении на воде.

Литература:

- 1.Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. Москва 2000г.
2. Дмитриев Р.А. Предупреждение появления чувства страха и процессы обучения плаванию. «Плавание» Москва 2005г.
3. Паравян Т.А. Обучение плаванию детей 7-10 лет в глубоких бассейнах. «Плавание» Москва 1999г.