

«Согласовано»  
Зам.директора по УВР

 /Мифтахова Л.А./  
«30» августа 2017 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Моркинская средняя  
общеобразовательная школа № 6»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету (курсу)  
«Плавание»,  
наименование курса  
8 класс  
на 2017-2018 учебный год

Разработала: Михайлова А.Ю.,  
тренер-преподаватель по плаванию

п. Морки  
2017 г.

## Пояснительная записка

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение.

Умение плавать является навыком, необходимым человеку в жизни в самых разнообразных ситуациях, поведению в коллективе, умению помогать товарищу на воде. Многие детские жизни при этом будут сохранены, ограждены от возможного несчастья. Ведь главная причина этих несчастий – неумение плавать.

Занятия по плаванию способствуют оздоровлению детей. Укрепляют сердечно-сосудистую систему, дыхательную, мышечную, нервную системы. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма, начиная с раннего дошкольного возраста.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе. Для дошкольников занятия по плаванию особенно ценны, именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья взрослого человека.

**Программа физического воспитания** на основе спортивного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №6 поселка Морки, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн с одной плавательной чашей:

- большая ванна 25х9 метров, объем воды 380м<sup>3</sup>.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

**Основная идея программы:** реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

**Программа преследует следующую цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Программа решает следующие задачи:**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

**Ожидаемый результат:**

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;
- “Веселые старты” на воде;
- Спартакиада школьников.

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека,

способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

### **Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и

дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В *основной части* урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

**Изучение техники спортивных способов плавания** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

## **Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:**

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

### **Содержание уроков плавания для учащихся 5–9 классов**

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием;
- закрепление изученных способов плавания;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

#### **Теория**

История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека.

#### **Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

*Техника плавания кролем на груди.* Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с

дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

*Техника плавания кролем на спине.* Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

*Игры:* “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

### Рекомендуемые контрольные нормативы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
5 класс	50 м	25 м	12 м	50 м	25 м	12 м
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м
7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

**В результате освоения программы ученик должен:**

*знать/понимать:*

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

*уметь:*

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Условия реализации программы**

Занятия проводятся в бассейне с чашей размером 25х9х1,6м; температура воды +28 – 30<sup>0</sup>С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +28 – 29<sup>0</sup>С, раздевалке и душевой 25<sup>0</sup>- +26<sup>0</sup>С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требованиями.

### **Материальное обеспечение программы:**

1. Разделительные дорожки;
2. Доски для плавания;
3. Нудлсы разных размеров;
4. Нарукавники;
5. Резиновые мячи разных размеров;
6. Круги надувные разных размеров;
7. Игрушки и предметы плавающие;
8. Игрушки и предметы тонущие;
9. Обручи плавающие (горизонтальные);
10. Обручи с грузами (вертикальные).

### **Календарно-тематическое планирование**

	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата план	Дата факт
1	Техника безопасности при занятиях плаванием. Плавание - это гигиена, закаливание и здоровье. Оказание первой не	1	- знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде - осознать значимость занятий плаванием для		

	медицинской помощи пострадавшему.		человека;		
2	На суше. Упражнения для работы ног в кроле на груди, на спине.	1	- выполнять специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине;		
3	На суше. Совершенствование работы ног.	1	- уметь правильно лежать, всплывать и скользить на воде;		
4	На суше. Специальные упражнения для работы рук в кроле на груди, на спине.	1	- уметь правильно задерживать дыхание;		
5	На суше. Совершенствование работы рук.	1	- уметь выполнять вдох и выдох;		
6	Упражнения для освоения с водой.	1	- уметь правильно работать ногами в кроле на груди, на спине;		
7	Упражнения на дыхание.	1	- уметь правильно работать руками в кроле на груди, на спине;		
8	Специальные упражнения на суше, в воде у бортика.	1	- следить за согласованностью движения ног и рук;		
9	Изучение техники лежания, скольжения, всплывания.	1	- уметь согласовать работу ног и рук с дыханием в кроле на груди, на спине;		
10	Движения ногами у бортика. Зачет: задержка дыхания.	1	- уметь согласовать работу рук и ног с дыханием;		
11	Скольжение на груди с последующими движениями ногами.	1	- играть в подвижные игры в воде (нырять, выпрыгивать, задерживать дыхание, всплывать, скользить);		
12	Упражнения в воде. Игры на скольжение, всплывание, дыхание.	1	- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		
13	Движения руками кролем на груди.	1	- анализировать технику выполнения упражнений, дать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоения знаний и имеющегося опыта;		
14	Техника старта с воды (от бортика).	1	- уметь скоординировать работу ног и рук на суше, на воде;		
15	Движения ногами кролем на груди с доской.	1			
16	Согласование работы рук и ног в кроле на груди.	1			
17	Согласование работы в кроле на груди с дыханием. Зачет: работа ног кролем на груди.	1			
18	Скольжение на спине.	1			
19	Совершенствование работы рук и ног в кроле на груди с	1			

	дыханием. Игры в воде.		<p>-научиться нырять;  - уметь правильно стартовать;  - уметь правильно выполнять поворот на груди на спине;  - проплыть дистанцию 50 метров на время вольным стилем;  - уметь плавать облегченными способами;  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - уметь исполнять упражнения для изучения техники брасс, баттерфляй.</p>		
20	Движения ногами кролем на спине.	1			
21	Техника простого открытого поворота при плавании на груди.	1			
22	Движения руками при плавании кролем на спине.	1			
23	Совершенствование работы рук и ног в кроле на спине. Игры в воде.	1			
24	Упражнения кроль на груди в полной координации.	1			
25	Техника поворота при плавании на спине.	1			
26	Плавание кролем на груди в полной координации.	1			
27	Техника ныряния.	1			
28	Плавание кролем на спине в полной координации.	1			
29	Совершенствование кроля на груди, на спине.	1			
30	Игры в воде.	1			
31	Зачет: 50 метров (вольный стиль).	1			
32	На суше. Специальные упражнения для работы рук в брассе.	1			
33	На суше. Специальные упражнения для работы ног в брассе.	1			
34	На суше. Специальные упражнения для работы рук в баттерфляе.	1			
35	На суше. Специальные упражнения для работы ног в баттерфляе.	1			

### Список литературы:

1. “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон, 2010 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина, 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.