

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ «Тогурская СОШ
им. С.В. Маслова»
_____ О.А. Пшеничникова
Приказ № 300 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
ПЛАВАНИЕ
Класс 1 - 11

Программу составил:
Аношечкина Т.В.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0098A27EC6F28D673C5013FA7A5FA5EEF3
Владелец: Пшеничникова Олеся Андреевна
Действителен: с 19.09.2024 до 13.12.2025

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 проплыть 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

Актуальность программы.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 4-9 лет. Несмотря на предусмотренное 1 занятие по обучению плаванию дошкольников, далеко не все дети овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по программе, и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы. При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы. Традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно- последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Освоению таких видов спортивного плавания как брасс и дельфин отводится минимальное количество занятий. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на реализацию образовательных задач, а в комплексе решает вопросы обучения плаванию и оздоровления учащихся с применением элементов аквааэробики. Учащиеся не только получают основные навыки плавания, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, что в дальнейшем приводит к ухудшению здоровья учащихся. Плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего оздоровительного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно. Преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, они приобщаются к активным действиям в воде и приобретают уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Отличительная особенность программы.

Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное 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 учащихся. Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у больных 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 сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Программа адресована учащимся 1-11 классов в возрасте 7-18 лет, имеющим показания для дополнительных занятий плаванием или имеющим желание хорошо освоить спортивные виды плавания. Количество детей в группе 10-15 человек.

Объем освоения программы: программа рассчитана на 1 год (204 часа).

Формы обучения и виды занятий:

Программа курса включает формы и виды занятий:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Командные;
- Индивидуальные;
- Учебно-тренирующие;
- Игровые;
- Спортивные;
- Контрольно-учетные.

Особенности организации образовательного процесса. Сформированы 2 группы в соответствии с возрастом учащихся: младшая (1-5 класс) и старшая (6-11 класс).

Режим занятий:

В прохождении курса по программе предусмотрено три занятия в неделю продолжительностью 2 часа. Итого за один год обучения осваивается 204 учебных часа.

Материально-техническая база:

Материально-техническое обеспечение программы.

- || Плавательные доски.
- || Предметы, плавающие разных форм и размеров.
- || Надувные круги разных размеров.
- || Парукавники.
- || Мячи разных размеров.
- || Обручи плавающие и с грузом.
- || Ласты
- || Перчатки.

Необходимый инвентарь:

плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2-2,5м) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.

Одежда для занятий.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках.

Врачебный контроль.

Цель и задачи программы.

Цель: Создание условий для личностного и физического развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

Задачи:

- 1) Освоение основных навыков плавания.
- 2) Развитие физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.).
- 3) Воспитывать умение владеть своим телом в непривычной среде; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.
- 4) Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием.
- 5) Способствовать оздоровлению организма.
- 6) Формирование стойких гигиенических навыков.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательновоспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию:

1. Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
2. Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
3. Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения:

- || Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- || Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- || Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- || Учить выдоху в воде.

- || Учить лежать в воде на груди и на спине.
- || Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- || Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- || Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- || Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- || Учить различным прыжкам в воду.

В рабочей программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

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.

Метапредметные, предметные, личностные результаты освоения курса плавания.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно: формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;

формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);

изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;

измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;

выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;

преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;

преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;

умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Личностные:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Образовательные (предметные):

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить спортивные способы плавания;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне).

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; выдох 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

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 перекладины 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.);

Проплавание

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

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Оценка образовательных результатов по итогам освоения программы «Плавание» проводится в форме промежуточной аттестации:

-теоретическая подготовка - в форме устного опроса

-общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НА 2023-2024

Учитель: Аношечкина Т.В.

Класс: 1-11

Предмет: Плавание

Запланировано: 204ч.

№ урока по программе	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1,2	Т.б при занятиях плаванием.	2		
3,4	Изучение плавания «кроль». Упр. на дыхание.	2		
5,6	Скольжение на груди. Прыжки в воду.	2		
7,8	Упр. с доской. Ускорение 3*25 м.	2		
9,10	Развитие общей выносливости 100м. Упр. с доской. Игры с предметами.	2		
11,12	Развитие общей выносливости 150м. Упр. с доской, работа ног.	2		
13,14	Развитие общей выносливости 150м. Упр. с доской, работа ног. Ныряние.	2		
15,16	Упр. с доской, работа ног+рук. Дыхание в воду.	2		
17,18	Упр. с доской, работа ног+рук. Дыхание в воду.	2		
19,20	Упр. с доской, работа ног+рук. Дыхание в воду.	2		
21,22	Развитие общей выносливости. Ныряние на дальность.	2		
23,24	Развитие общей выносливости. Ныряние за предметом.	2		
25,26	Техника работы ног+рук ныряние.	2		
27,28	Развитие общей выносливости. Техника работы рук и ног при нырянии.	2		
29,30	Развитие общей выносливости. Техника работы рук и ног при нырянии.	2		
31,32	Развитие общей выносливости. Доставка предметов со дна. Эстафеты.	2		
33,34	Упр. с доской, работа ног, вход в воду. Эстафеты.	2		
35,36	Упр. с доской, работа ног, вход в воду. Выполнение старта+ работа ног.	2		
37,38	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног.	2		
39,40	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног.	2		
41,42	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног.	2		

43,44	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
45,46	Упр. с доской, работа ног+рук+дыхание. Эстафеты.	2		
47,48	Упр. с доской, ускорение 3*25м. Ныряние на дальность.	2		
49,50	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
51,52	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
53,54	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
55,56	Упр. с доской. Ныряние, открывание глас под водой.	2		
57,58	Упр. с доской. Скольжение на груди, дыхание с поворотом головы.	2		
59,60	Упр. с доской, попеременные движения ногами на груди. Сор-я в скольжении.	2		
61,62	Изучение поворота при плавании «кролем» на груди.	2		
63,64	Упр. с доской. Поворот при плавании «кроль». Соревнования.	2		
65,66	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
67,68	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
69,70	Упр. с доской. Скольжение на груди лицом вниз.	2		
71,72	Упр. с доской. Скольжение на груди лицом вниз. Сор-я в скольжении.	2		
73,74	Упр. с доской, попеременные движения ногами на груди. Сор-я в скольжении.	2		
75,76	Развитие общей выносливости. Ныряние на дальность.	2		
77,78	Развитие общей выносливости. Эстафеты с доской.	2		
79,80	Развитие общей выносливости. Ныряние на дальность.	2		
81,82	Развитие общей выносливости. Эстафеты с доской.	2		
83,84	Развитие общей выносливости. Эстафеты с доской.	2		
85,86	Упр. с доской, дыхание в воду с поворотом головы в сторону.	2		
87,88	Развитие общей выносливости. Плавание в полной координации.	2		
89,90	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
91,92	Прыжки в воду вниз головой с борта, ныряние поперёк.	2		
93,94	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
95,96	Развитие общей выносливости. Упр.	2		

	доской, кругом с отягощением.			
97,98	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
99,100	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
101,102	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
103,104	Прыжки в воду вниз головой с борта, ныряние поперёк.	2		
105,106	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
107,108	Прыжки в воду вниз головой с борта, ныряние поперёк.	2		
109,110	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
111,112	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
113,114	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
115,116	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
117,118	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
119,120	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
121,122	Упр. с доской. Скольжение на груди лицом вниз. Сор-я в скольжении.	2		
123,124	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
125,126	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
127,128	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
129,130	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
131,132	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
133,134	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
135,136	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
137,138	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
139,140	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
141,142	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
143,144	Упр. с доской. Скольжение на груди лицом вниз. Сор-я в скольжении.	2		
145,146	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
147,148	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
149,150	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
151,152	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
153,154	Развитие общей выносливости. Упр.	2		

	доской, кругом с отягощением.			
155,156	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
157,158	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
159,160	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
161,162	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
163,164	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением.	2		
165,166	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением. Сор-е.	2		
167,168	Плавание в полной координации «кроль» с поворотом у борта.	2		
169,170	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
171,172	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
172,174	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением. Сор-е.	2		
175,176	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
177,178	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
179,180	Упр. с доской. Ныряние на дальность.	2		
181,182	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног+выход.	2		
183,184	Прыжки в воду вниз головой с борта, ныряние поперёк.	2		
185,186	Упр. с доской, попеременные движения ногами на груди. Сор-я в скольжении.	2		
187,188	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног.	2		
189,190	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
191,192	Развитие общей выносливости. Упр. доской, кругом с отягощением. Сор-е.	2		
193,194	Прыжки в воду вниз головой с борта, ныряние поперёк.	2		
195,196	Упр. с доской, попеременные движения ногами на груди. Сор-я в скольжении.	2		
197,198	Развитие общей выносливости. Старт+скольжение+работа ног.	2		
199,200	Плавание в полной координации. Эстафеты с доской.	2		
201,202	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		
203,204	Упр. с доской, прыжки с тумбы. Игры с мячом.	2		

