

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №29
г. Георгиевска

Согласовано на заседании ШМО

Протокол № 3 от 20.04.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ПЛАВАНИЕ

(Спортивное совершенствование)

Составил: педагог дополнительного образования
по плаванию

2018-2019 учебный план

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 школы новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Занятия плаванием не только сохраняют и укрепляют здоровье обучающихся, но и помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. 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.

Плавание повышает состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает жизненную емкость легких, положительно влияет на состояние центральной нервной системы.

Занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям.

В занятия включены игры, которые позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА.

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.
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, в том числе и плавания.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

При обучении плаванию применяются следующие методы:

- **словесные,**
- **наглядные,**
- **практические**

1. Словесные методы (объяснение, рассказ, указания и оценка действий и др.) дают возможность ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

2. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение

жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению как в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — те занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него. Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

3. Практические методы.

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом, применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Кроме этих основных методов применяются также соревновательный и игровой методы, которые в большей степени характерны для начального обучения плаванию. Эти методы приносят во время занятия оживление и радость.

Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию занятий по плаванию. Используются такие средства как: пенопластовые доски, мячи, секундомер, резиновые жгуты, скакалки, обручи.

Закрепление техники плавания разными стилями проводится с помощью равномерного, повторного, интервального и переменного методов.

Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных заплывов определенным стилем, как на время, так и без времени; выполнение заданий по стартам, финишам, прыжкам и погружению.

Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных зачетов по сдаче нормативов на 50 метров.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения курса по плаванию обучающиеся 5-9 классов должны **знать:**

- названия плавательных упражнений;
- способов плавания;
- влияние плавания на состояние здоровья;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен **уметь:**

- проплыть вольным стилем 50 м;
- выполнять правильно технику движений руками и ногами вольного стиля;
- выполнить нормативы по плаванию вольным стилем;
- владеть, кроме вольного стиля, двумя другими видами плавания.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-соревнований, уроков-зачетов.

Курс завершается приемом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года. В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии: 5-9 классы – преодоление дистанции 150 м любым стилем.

Занятия проводятся по группам в составе 10-15 человек.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Курс обучения плаванию учащихся 5-9 классов включает **разделы:**

- обучение плаванию различными способами (кроль на груди и на спине, брасс);
- ознакомление с элементами стиля баттерфляй (8-9 классы);
- обучение поворотам в воде;
- обучение стартовым прыжкам;

- освоение комплексного плавания;
- эстафетное плавание;
- игры в воде; элементы игры в водное поло.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение общеразвивающих упражнений, ознакомление с элементами движений, которые дети будут делать в воде.

В основной части обучающиеся овладевают элементами техники плавания разными стилями, выполняют дыхательные упражнения, упражнения на координацию движения, упражнения для закрепления определенного стиля плавания.

В заключительной части ребята играют в воде, спокойно плавают

Курс обучения плаванию состоит из 216 часов в год, по 6 часов в неделю в течение всего года.

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

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение общеразвивающих и подводящих упражнений. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает детей к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют дыхательные упражнения, упражнения на координацию движения, упражнения для закрепления определенного стиля плавания, упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.

В заключительной части проводятся игры в воде или свободное плавание.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Для оздоровительной группы.

Наименование разделов и тем		
	Кол-во часов	Дата
Кроль на груди.		
1. Вхождение в воду по трапу бассейна. Личная гигиена. ТБ.	1	
2. Передвижения по дну бассейна. Ходьба. Бег. Упражнения на дыхание. Выдох под водой. Упражнения «звездочка» на груди, «поплавок».	3	
3. Скольжение с доской на груди с выдохом в воду. Сухое плавание. Имитация движений ногами при плавании кролем на груди. Работа ногами в воде у бортика бассейна.	4	
4. Работа ногами в воде у бортика бассейна. Скольжение на груди с подключением работы ног.	4	
5. Работа ногами в воде у бортика бассейна с выдохом в воду. Кроль на груди с доской, работают только ноги.	4	
6. Сухое плавание. Имитация движений руками при кроле на груди. Работа ногами с доской с подключением гребка одной руки.	4	
7. Работа ногами с доской с подключением поочередной работы рук и с выдохом в воду.	4	

8. Скольжение на груди без доски. Работа ногами без доски, руки «стрелочкой», с выдохом в воду.	4	
9. Кроль на груди в полной координации. Прыжки «бомбачкой» и «солдатиком».	4	
10. Кроль на груди, 25 метров на время.	2	
11. Игры на воде.	2	
Кроль на спине.		
1. Техника безопасности. Личная гигиена. Упражнение «Звездочка» на спине.	1	
2. Скольжение с доской на спине.	2	
3. Сухое плавание. Имитация движений ногами при кроле на спине. Скольжение с доской с подключением работы ног.	4	
4. Плавание на спине с доской, работают только ноги.	4	
5. Скольжение на спине без доски. Скольжение на спине без доски с подключением работы ног.	4	
6. Плавание на спине без доски, работают только ноги, руки вдоль туловища.	4	
7. Плавание на спине без доски, работают только ноги, руки «стрелочкой».	2	
8. Сухое плавание. Имитация движений руками. Работа в воде с одновременной и поочередной работой рук.	4	

9. Прыжки «рыбкой». Кроль на спине в полной координации.	4	
10. Кроль на спине и кроль на груди 25 метров, на время.	4	
11. Игры на воде.	3	
Брасс.		
12. Техника безопасности. Личная гигиена. Свободное плавание.	2	
13. Сухое плавание. Имитация движений ногами при плавании стилем брасс. Повторение этих движений сидя на краю бортика и в воде, руками держась за край бортика.	6	
14. Плавание стилем брасс с доской. Работают только ноги.	2	
15. Плавание стилем брасс с доской, с выдохом в воду. Работают только ноги.	4	
16. Плавание брассом на спине, работают только ноги, руки стрелочкой.	2	
17. Сухое плавание. Движения руками при плавании стилем брасс. Плавание брассом с выдохом в воду, работают только ноги, руки стрелочкой.	4	
18. Согласование движений руками и дыхания.	4	
19. Плавание стилем брасс в полной	6	

координации.		
20. Брасс 25 метров на время.	2	
21. Игры на воде.	4	
Баттерфляй.		
22. Техника безопасности. Личная гигиена. Свободное плавание.	2	
23. Сухое плавание. Имитация движений ног и рук при плавании стилем баттерфляй. Плавание стилем баттерфляй с доской, работают только ноги.	4	
24. Плавание стилем баттерфляй с доской, работают только ноги, с выдохом в воду.	4	
25. Плавание стилем баттерфляй без доски, работают только ноги, руки стрелочкой.	4	
26. Плавание стилем баттерфляй без доски на спине, работают только ноги, руки стрелочкой.	4	
27. Плавание стилем баттерфляй без доски на боку, работают только ноги, одна рука вдоль тела, другая над головой.	4	
28. Плавание стилем баттерфляй с колобашкой. Ноги не работают. Работают только руки.	4	
29. Плавание стилем баттерфляй в полной координации.	6	
30. Баттерфляй 25 метров на время.	2	

31. Игры на воде.	2	
32. Техника безопасности. Личная гигиена. Свободное плавание.	2	
33. Плавание различными способами. Дистанция 25 метров.	6	
34. Обучение стартовым прыжкам. Выполнение стартового прыжка с бортика и с тумбочки.	6	
35. Обучение поворотам в воде. Техника поворота у бортика на 180 ⁰ и поворота кувырком под себя.	6	
36. Отработка финиша.	4	
37. Плавание различными способами с выполнением стартового прыжка и поворотами. Дистанция 50 метров	8	
38. Комплексное плавание.	8	
39. Подготовка и проведение эстафеты.	6	
40. Подготовка к соревнованиям.	8	
41. Участие в соревнованиях.	6	
42. Контрольный зачет.	6	
43. Игры на воде.	6	
Итого:	216	

Настоящая программа составлена на основе государственных документов:

«Комплексной программы физического воспитания 1-11-х классов, раздел Плавание. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2004 г.