

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнеберёзовская основная общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «27» августа 2021года  
Протокол №1



Утверждаю  
Директор школы  
Залесова Л.М.  
Приказ № 152 от «27» августа 2021г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурной направленности  
«Плавание»**

**Возраст обучающихся 12-13 лет  
Срок реализации 1 год**

автор-составитель: Коленкина Людмила Ивановна,  
педагог дополнительного образования

### Пояснительная записка

Образовательная область «Физическая культура», раздел «Плавание», призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Но вызывают тревогу факты значительного ухудшения состояния здоровья детей. Лидирующее положение среди всех заболеваний занимают простудные, на втором месте прочно утвердились нервно-психические заболевания и патологии. В числе причин, способствующих росту заболеваемости детей, - низкий уровень их физического развития и состояния здоровья. Более 50% первоклассников имеют различные отклонения в состоянии здоровья.

Поэтому одной из главных задач педагогических и медицинских работников сферы образования является улучшение постановки физического воспитания и массовой спортивной работы с детьми. Занятия плаванием дают для этого исключительно большие возможности. Вода, являясь естественным оздоровительным фактором, средой обитания несвойственной для человека, при целесообразном использовании позволяет достичь значительного оздоровительного эффекта способствуя закаливанию, повышая устойчивость к гипотермии и простудным заболеваниям, нормализуя обмен веществ. Плавание улучшает состояние кардиореспираторной системы, стабилизирует венозный возврат, увеличивает показатели внешнего дыхания, жизненной емкости легких, максимального потребления кислорода, аэробную производительность, создает положительный эмоционально-психический настрой. Занятия плаванием способствуют развитию координационных способностей занимающихся, равновесия, дифференциации временных, пространственных и силовых параметров движений, чувства ритма. Овладение навыком плавания является жизненно необходимо для каждого учащегося.

Модифицированная образовательная программа дополнительного образования детей по плаванию разработана на основе примерной программы начального обучения детей плаванию (автор А.С. Захаров, 1999); «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.» Ляха В.И., Зданевича А.А.( М.: Просвещение, 2011); Рабочая программа по физической культуре автор В.И.Лях; Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Изд-е 2-е – Волгоград : Учитель, 2013.. (Пособия издательства «Учитель» допущены в образовательном процессе Приказом МО и науки РФ №16 от 16.01.2012г. соотносясь с нормативными документами и локальными актами МБОУ «Красненская ООШ».

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Цель программы**

Основные цели, решаемые в процессе реализации программы – формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие интеллектуальных, физических и нравственных способностей); достижение спортивных успехов в соответствии индивидуальными способностями детей.

### **Основные задачи подготовки:**

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности.
- Освоение и совершенствование техники всех способов плавания.
- Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» раздел «Плавание»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения занятий по плаванию является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс обучения рассчитан на 34 учебных часа. Занятия проводятся в плавательном бассейне «Дельфин» г. Шебекино. Продолжительность реализации программы 1 год.

В основе курса положено параллельное изучение спортивных способов плавания кролем на груди, на спине и брассом.

Занятия проводятся в форме 40 - минутного урока (из них 30-35 минут в воде, 5-10 минут на суше).

Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. При этом важно не нарушать последовательность освоения предлагаемых упражнений.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса.**

Мировой опыт свидетельствует об огромных потенциальных возможностях роста спортивных результатов на базе совершенствования техники при занятиях спортом с самого юного возраста. Большая гибкость и подвижность детей помогают им легче овладеть сложной техникой. С другой стороны, умеренные и посильные физические упражнения являются мощным стимулятором гармоничного развития детского организма, служат сильным средством закаливания и профилактики различных простудных заболеваний.

Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физической и плавательной подготовки, а также развивать выносливость и скоростно-силовые качества плавания.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении плавания для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основные методы организации занимающихся на занятиях:** групповой, фронтальный и поточный. При этом учащиеся могут выполнять задание одновременно или поочередно, а также слитно или отдельно.

Особое внимание на занятиях уделяется правилам поведения, технике безопасности и соблюдению установленных санитарно-гигиенических требований.

При обучении и закреплении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами. На начальном этапе основным должен быть принцип доступности. В дальнейшем - принципы сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии. Принципы доступности и индивидуализации используются для определения посильных заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Для соблюдения правильного применения принципа доступности при планировании каждого занятия должны строго выполняться такие методические условия, как: преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному); постепенность (от простого к сложному).

Соблюдение принципов доступности и индивидуализации должно быть тесно связано с принципом систематичности, последовательности в обучении. При определении последовательности изучения упражнений важно учитывать закономерность переноса двигательных навыков. Это дает возможность быстрее осваивать следующие, более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

Применение методики одновременного обучения плаванию на следующем этапе при разнообразии упражнений не только повышает моторную плотность занятия, но и стимулирует интерес и активность у детей. При работе по данной методике применяется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-своему, индивидуально.

Ожидаемые конечные результаты в обучении детей в конце учебного года и овладении ими необходимой системой знаний, умений и навыков.

После 1 года занятий воспитанник должен знать:

- правила техники безопасности
- требования к организации рабочего времени
- спортивные способы плавания
- правила проведения соревнований
- правила личной гигиены при занятиях спортом

Должен уметь:

- в плавании проплывать дистанции: 25-50-100м. - кролем на груди и спине, брассом 25-50-100м., комплексным плаванием 25-50-100м.;

#### **Формы подведения итогов**

Весь курс разбит на несколько блоков (четверти). В конце блока проводятся контрольные тесты, соревнования по плаванию. По окончании четвертой четверти 70% занимающихся должны выполнить норматив по плаванию для учащихся средних школ.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание» с указанием форм организации и видов деятельности**

1. Введение. Обзор основных направлений изучаемого курса. История возникновения и развития «Плавание» как Олимпийского вида спорта.

Основы техники безопасности (1 ч.). Правила поведения и меры безопасности на занятиях в бассейне

2. Личная гигиена и предупреждение травматизма. Личная гигиена, занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия спортом с учебой и досугом. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний. (1 ч.).

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Правила, организация и проведения соревнований (1ч).

Основные средства, применяемые в учебно-тренировочном процессе, составляют следующие группы физических упражнений: 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; 2) подготовительные упражнения для освоения с водой; 3) учебные прыжки в воду; 4) игры и развлечение в воде; 5) облегченные способы плавания и элементы спортивного плавания; 6) упражнения для изучения и закрепления в технике спортивных способов плавания (включая старты и повороты), оборудования. 6. Общеразвивающие и специальные физические упражнения пловца на суше. Упражнения, которые выполняются на суше перед занятиями в воде являются составной частью программы по обучению плаванию. Характер общеразвивающих, специальных и плавательных упражнений зависит от задач занятия. По мере необходимости каждое из упражнений может быть заменено другим. Из этих упражнений составляется комплекс упражнений, который разучивается при изучении нового способа плавания и является домашним заданием.

4. Упражнения для освоения с водой (1 ч.).

Последовательность освоения упражнений для ознакомления с водой:

- задержка дыхания (на вдохе), выдохи в воду;
- погружение и открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на воде;
- упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды;
- скольжение на груди и на спине.

Именно такая последовательность освоения подготовительных упражнений дает возможность почувствовать и понять свойство воды удерживать тело человека на

поверхности без каких-либо движений, воспитать чувство опоры о воду и дыхания в воде в рабочей позе пловца, что является подготовкой к освоению навыка плавания.

*Задержка дыхания (на вдохе), выдохи в воду:*

- «Водолазы» - стоя на дне одной рукой держась за поручень, другой, зажав нос сделать глубокий вдох, задержать дыхание - присесть с головой под воду.

- «Умывание», «Горячий чай», «Ветродуи», «Гонки кораблей», «Насосы».
- Сделав вдох, присесть под воду и выполнить продолжител. выдох (5-8 раз).

*Погружение и открывание глаз в воде:*

о Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна. о «Водолазы» в парах. Погрузившись в воду открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу. о «Достань клад». Погрузившись с головой в воду, найти на дне игрушку. В парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

*Всплывание и лежание на воде:*

- Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду лечь, приподняв таз и ноги к поверхности воды. То же оттолкнувшись от опоры.
- «Поплавок», «Медуза».
- «Звёздочка» (на груди и на спине, с различными положениями рук и ног).

*Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды:*

- Различные виды передвижения по дну: шагом, бегом и прыжками с изменением направления - боком, спиной - с различными положениями и движениями рук.
- Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: ладонями с плотно сжатыми пальцами; ладонями с широко расставленными пальцами; кулаками.
- «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад, напряженными и расслабленными руками, медленно и быстро.
- «Пишем восьмерки»: стоя на месте, руки на ширине плеч - движения руками.
- Поочередные движения каждой ногой, типа «футбол», отталкивая воду подъемом (кроль) и стопой (брасс).

*Скольжение на груди и на спине:*

- «Стрела». Скольжение на груди, спине и боку с различными положениями рук (впереди, вдоль туловища, одна впереди - другая у бедра).
- Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
- Скольжение на груди, с различными положениями рук делая выдох-вдох.

5. Элементарные гребковые движения (1 ч.). Упражнения, которые изучаются в начале освоения способа плавания. Позволяют научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

6. Учебные прыжки в воду, соскоки, спады (1 ч.). Использование учебных прыжков ускоряет процесс освоения с водой, эмоционально окрашивает занятия, подготавливает занимающихся к освоению техники плавания. Элементарные соскоки выполняются в неглубокой части бассейна, более сложные прыжки - на более глубокой части бассейна.

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь на него. В момент соскока повернуться в сторону опорной руки.



- То же из положения приседа с опорой и без опоры рукой о бортик.
- Прыжки вниз ногами («солдатиком») с различными положениями рук.
- Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя в наклоне, руки вытянуты вперед (с доской и без доски), голова между руками - потянувшись к воде, потеряв равновесие, упасть в воду (нн от опоры не отрывать как можно дольше).
- То же, но в момент падения оттолкнуться ногами от бортика и проскользнуть.

7. Игры и развлечения на воде. Игры, которые применяются на уроках плавания, можно разделить на три группы:

- 1) простейшие бессюжетные игры, включающие элементы соревнования;
- 2) более сложные игры с сюжетом;
- 3) игры с разделением игроков на команды.

Бессюжетные игры проводятся во время изучения упражнений для освоения с водой. Сюда относятся все игры типа «Кто быстрее спрячется под воду», «У кого больше пузырей», «Чья звезда красивее», «Кто дальше проскользнет» и т.д. Участвуя в простейших играх, включающих элементы соревнования, занимающийся стремится лучше всех выполнить задание.

Игры сюжетного характера: в эту группу входят игры, в которых чаще всего отсутствует разделение детей на команды. Такие игры являются основным

учебным материалом на уроках плавания для детей младшего возраста и включаются в занятия после того, как дети освоились с водой, научились передвигаться и уверенно чувствовать себя в новых условиях. Это такие игры как: «Рыба и сеть», «Искатели жемчуга», «Поезд в тоннель», «Акула» и др. Значительное место в этой группе занимают игры типа «Догоняй-убегай».

Игра усложняется, когда участники разделяются на команды. Такие игры требуют от участников достаточно развитых волевых усилий, выдержки и проявления самостоятельности. Это игры-эстафеты с бегом, плаванием, скольжением на перегонки: «Мяч своему капитану», «Морские всадники», пионербол на воде, водное поло и др.

Упражнения для изучения и закрепления:

8. (5) техники кроля на груди и на спине.

*Упражнения для освоения кроля на груди.*

*На суше:* 1) Движение ног кролем сидя на бортике. 2) То же, лежа на груди. 3) Движение рук как при плавании кролем на груди. 4) Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Ноги на ширине плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться в колено, другая в положении конца гребка (у бедра). Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки, сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. 5) Движения руками кролем с дыханием.

Последние два упражнения ключевые для овладения плаванием кролем на груди.

*В воде:* 1). Движение ног кролем лежа на воде, держась за край бортика с поднятой и опущенной (делая выдох) головой. 2). Плавание кролем с доской с помощью одних ног, с помощью гребка одной рукой, со свободным дыханием и с выдохами в воду. 3). Скольжение с движением ног кролем и различными положениями рук. 4). Выдох в воду с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой (гребущей) руки. 5). Движение рук кролем, стоя на дне не опуская голову следя за движением рук и с выдохами в воду выполняя вдох у подбородка. 6). То же, но с продвижением по дну. 7). Скольжение с движениями

рук кролем на задержке дыхания и, делая вдох. Плавание кролем на груди выполняя вдох через разное количество гребков. 8) Плавание кролем в полной координации.

*Упражнения для освоения кроля на спине.* *На суше.* 1). Движение ног кролем сидя на полу, скамье, бортике. 2). Круговые движения руками назад. 3) То же, но с притопыванием ногами (на один гребок рукой три шага ногами).

*В воде:* 1). Движения ног кролем в воде сидя на бортике. 2) Скольжение на спине с различными положениями рук с последующими движениями ног кролем. 3). Плавание кролем на спине с помощью одних ног с различными положениями рук. 4). Плавание кролем на спине с помощью ног и с различными движениями рук. 5). Плавание кролем на спине в полную координацию.

9. Упражнения для изучения старта.

Элементы техники старта -толчок, скольжение, гребковые движения и в целом.

10. Врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям.

### **Формы обучения плаванию.**

Вербальная форма – устная форма обучения. Это наиболее распространённая форма, однако, достаточно сложно обучать основами плаванию. Поэтому более эффективной является визуальная форма. Визуальная форма – визуальные подсказки более эффективны, чем вербальные. Будь это видеокассета, кино, фотография, зеркало, демонстрация или визуальное представление, ребёнок, безусловно, только выиграет, если визуальные пособия будут сопровождать устные инструкции. При помощи этих форм обучения педагог может наилучшим способом передать информацию. Задача состоит в том, чтобы выбрать то, на что лучше всего реагирует школьник. Обучение движению, как и любому двигательному действию, происходит в 3-х этапах:

1. На первом этапе ученик должен полностью понять, что он пытается сделать.
2. На втором этапе ученик достигает эффективного и повторяющегося движения.
3. На третьем этапе происходит автоматизация, когда достигнута совершенная техника выполнения движения и ученик пытается внести её в моторную память для того чтобы можно было повторить действие без сознательного контроля.

### **Виды деятельности**

Основным видом деятельности на занятиях является практическая работа.

На занятиях по плаванию используются следующие методы обучения: словесные, наглядные и практические.

*Словесные:* рассказ, объяснение, описание, разбор, анализ, беседа, диалог, указание, команд и распоряжений, подсчет.

*Наглядные:* показ отдельных упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, видеоматериалов, применение жестикуляции и дополнительных ориентиров.

*Практические:* игровой, практических упражнений и соревновательный.

*игра* является основным методом обучения детей младшего школьного возраста. На занятиях по плаванию игра является формой повышения эмоциональности, индивидуального самовыражения, регуляции нагрузки (повышения или понижения физической или эмоционального фона занятий). Применение игрового метода позволяет: 1) совершенствовать полученные умения и навыки в изменяющихся ситуациях по ходу игры; 2) комплексно формировать физические и морально - волевые качества; 3)

развивать самостоятельность, сознательную дисциплину, выдержку, чувство товарищества; 4) поощрять волю к победе, действия в интересах команды, соперничество в пределах правил игры.

Методы практических упражнений делятся на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- 2) методы направленные на развитие двигательных качеств.

Методы первой подгруппы в большом объеме используются на начальном этапе подготовки, основная задача которых освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Одновременно с этим в простых и доступных формах применяются методы второй подгруппы. Таким образом, наряду с освоением техники достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости. На последующих этапах обучения, где стоят задачи повышения специальной подготовленности, методы второй подгруппы занимают ведущее положение.

В плавании спортивная техника разучивается *по частям*, поскольку освоение упражнений проводится в непривычной среде, горизонтальном, безопорном положении тела, затрудненных условиях для дыхания. Основу метода разучивания по частям составляет разработка системы подводящих и имитационных упражнений. Последовательное освоение этих облегченных вариантов, сходных по координационной структуре с элементами изучаемого способа плавания, постепенно подводит к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок.

Метод разучивания *в целом* применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее по частям. Совершенствование спортивной техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений: плавание с полной координацией движений, при помощи ног и рук в согласовании с дыханием и различными вариантами сочетания этих движений.

2) В период обучения и на начальных этапах спортивной тренировки упражнения на суше и элементы техники плавания в воде выполняются *в интервальном (повторном) режиме*. Применяются серии упражнений одинаковой продолжительности и интенсивности (темпе), соответствующие физической и плавательной подготовленности занимающихся.

*Непрерывный метод* применяется на занятиях с момента освоения техники движений. Критерием этого является выполнение упражнений на суше без ошибок и плавание средних дистанций без искажения техники. На суше применение этого метода является поточное выполнение комплекса ОРУ и специальных физических упражнений. В воде этот метод применяется в условиях *равномерной и переменной работы*.

*Соревновательный метод* в разных формах широко применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. В период обучения и совершенствования, так же как игровой метод, используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности, выявления перспективных детей.

#### Методика обучения плаванию.

Обучение технике спортивных способов плавания условно можно разделить на три ступени: 1 ступень - освоение движений ногами и дыхания;

2 ступень - освоение движений руками в координации с дыханием;

3 ступень - освоение общей координации (движения руками и ногами в согласовании с дыханием).

Обучение плаванию проводится в следующем порядке:

1. Ознакомление с техникой тех способов плавания, которые будут изучаться; демонстрация плавания этими способами, объяснение назначения и техника выполнения подготовительных упражнений.
2. Освоение упражнений в воде - выполнение разнообразных простейших упражнений в воде, в том числе упражнений с опорой о дно или бортик бассейна, упражнения с поддерживающими средствами и др.
3. Обучение отдельным плавательным движениям с использованием подводных упражнений на суше и в воде.
4. Обучение сочетанию отдельных плавательных движений.

Обучению всему комплексу плавательных упражнений, сочетанию всех этих движений, обучение плаванию изучаемым способом.

Устранение недостатков в технике плавания, закрепление навыка плавания данным способом.

Способы повышения мотивации у учащихся

#### 1. Работа с родителями:

выступления на родительских собраниях. Ознакомление родителей с особенностями учебной программы. Беседы по теме «Плавание как часть здорового образа жизни»;

индивидуальные беседы с родителями по следующим вопросам: психологические и физиологические особенности учащихся, состояние здоровья, уровень мотивации, выполнение предложенных домашних комплексов упражнений, посещаемость и дисциплина;

ознакомление с требованиями к гигиене и внешнему виду на занятиях;

проведение открытых уроков и соревнований (с привлечением родителей).

Особое значение имеет ознакомление родителей с домашними комплексами упражнений, которые рекомендуется проводить под контролем и при участии родителей. Это способствует физическому развитию детей, более успешному освоению программного материала и формированию серьезного отношения к занятиям плавания у детей и родителей.

#### 2. Работа с учащимися

Интеграция в процессе обучения плаванию игровых методов: эстафет, водного поло, волейбола на воде и др.

Регулярное проведение соревнований и включение элементов соревновательности в обычные уроки (на дальность, на скорость, на улучшение техники, на выполнение юношеского разряда).

Применение разнообразного игрового и спортивного инвентаря (плавательные доски, ласты, мячи, калабашки, обручи, надувные матрасы, шайбы).

Приобщение учащихся к спортивной жизни города: участие в городских соревнованиях по плаванию; направление одаренных детей в секции ДЮСШ для дальнейшего спортивного совершенствования.

#### 3. Применение наглядности

Оформление стенда «Лучшие пловцы школы и их достижения» Подготовка поздравительных стенгазет по итогам городских соревнований Выпуск совместно с детьми стенгазет на темы: «Здоровый образ жизни», «Закаливание» и др.

Проведение конкурсов по водной тематике: рисунков, эмблем, плакатов, праздничных костюмов

Данные приемы позволяют расширить дидактическое пространство, а также создавать оптимальные условия для приобщения детей к здоровому образу жизни и укрепления их здоровья, что является одной из основных задач занятий по плаванию

**Тематическое планирование учебного материала по плаванию  
для 6 классов**

Содержание	Количество часов
	класс
	6
Основы знаний	1
Техническая подготовка	21
Упражнения для освоения с водой	
Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды	
Погружение в воду с головой и открывание глаз	
Всплывание и лежание на поверхности	
Освоение дыхания в воде	
Скольжение на груди и спине	
Коль на груди	
Кроль на спине	
Брасс	
Прыжки	
Повороты	
Игры и развлечение на воде	
Специальная физическая подготовка	12
<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ ОСНОВНЫХ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

### Упражнения

#### Кроль на груди

1. Скольжение на груди
2. Движения руками при плавании кр/гр
3. Движение ногами при плавании
4. Согласование движения рук, ног и дыхания при плавании

#### Стартовый прыжок

#### Повороты при плавании кролем

#### Кроль на спине

1. Скольжение на спине
2. Движения руками при плавании кр/сп
3. Движение ногами при плавании
4. Согласование движения рук, ног и дыхания при плавании
5. Старт из воды - при кр/СП

#### Брасс

1. Движения руками при плавании
2. Движение ногами при плавании
3. Согласование движения рук, ног и дыхания при плавании

#### Ошибки кроль на груди

Чрезмерное сгибание туловища (высокий подъём головы и плеч).

- 1) Отставание предплечья и кисти во время греб («глажение»)
- 2) Гребок в сторону от туловища. 3) Неполный гребок. 4) Опускание руки на воду локтем вниз.
- 1) Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах.
- 2) Ноги широко расставлены и выполняют толчки в сторону.
- 3) Слишком большая или малая амплитуда движений.
- 1) Вращение тела; отклонение от средней линии.
- 2) Остановка руки в конце и начале гребка.
- 3) Неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох).
- 4) Низкое (высокое) положение головы.

- 1) Слабый толчок ногами, мах руками.
- 2) Сильно согнуты ноги в колен-х суставах при входе в воду.
- 3) Сильно разведены ноги при входе в воду.
- 4) Глубокий вход в воду.

1) Далекий или близкий подход к повороту; «подбирание»

2) Плохая группировка во время поворота. руки

На спине

1) Сгибание туловища в пояснице (скольжение «сидя»).

2) Прогиб туловища в пояс. обл.(голова сильно запрок. назад). 1) Неполный (короткий) гребок. 2) Глубокий гребок.

3) Отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение)

1) Низкая (высокая) работа ног.

2) Повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

1) Остановка рук после гребка у бедра; неритмичное дых-е.

2) Широкое вкладывание рук в воду.

1) Чрезмерно высокий подъём тела на старте.

2) Слабый толчок ногами от стенки.

Брасс

1) Широкий гребок. 2) Глубокий гребок

2) Руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.

1) Недостаточно разведение стоп наружу при толчке нн.

2) Преждевременное разведение стоп наружу. 3) Слабая заключительная фаза толчка. 4) Несимметричные движения.

1) Неправильная координация движений рук и ног.

2) Пауза во время гребка,

Дельфин

1) Неполный (короткий) гребок. 2) Опускание руки с локтем.

3) Касание воды при проносе рук по воздуху.

1) Сгибание ног только в коленных суставах.

2) Сгибание ног" только в тазобедренных суставах.

1) Неправильная координация рук и ног.

2) Заныривание после гребка.

1) Касание стенки одной рукой.

2) Медленное выполнение брассом и дельфином поворота.

3) Высокий выход из воды после поворота.

Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

НОРМАТИВ ПО ПЛАВАНИЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

<i>Классы</i>	<i>Норматив</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
1 класс	12 метров	Без учета времени	Без учета времени
2 класс	25 метров	Без учета времени	Без учета времени
3 класс	25 метров	Без учета времени	Без учета времени
4 класс	25 метров		
		Оценка в баллах	Оценка в баллах
5 класс	50 метров 25метров 12,5 метров	-5- -4- -3-	-5- -4- -3-
		С учетом времени	
6 класс	50 метров	60 сек.	70 сек.
7 класс	50 метров	50 сек.	67 сек.
8 класс	50метров	47 сек.	66 сек.
9 класс	50 метров	43 сек.	65 сек.
10 класс	50 метров	42 сек.	63 сек.
11 класс	50 метров	41 сек.	60 сек.



## Литература

1. Ганчар 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.