

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации»  
Одинцовский филиал  
Лицей МГИМО им. А.М. Горчакова

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
Лицея МГИМО им. А.М.  
Горчакова Протокол № 3 от «  
12 » января 2017 г.



## Рабочая программа по плаванию для 8-9 класса

Срок реализации: 1 год

г. Одинцово, 2017 г.

## Пояснительная записка

Целью дополнительных занятий по плаванию являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых пловцам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся дополнительными занятиями является не только технико–тактическая подготовка по плаванию, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

На занятиях плаванием решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям плаванием; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами.

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.

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 обучающихся 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.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия учитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения и освоения программы по плаванию обучающийся должен:

**знать:**

- технику спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков, стартов и поворотов;
- правила соревнований и судейства в плавании;
- принципы, средства и методы обучения плаванию;
- правила безопасного поведения и основы оказания первой помощи пострадавшим на воде.

**уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть основными стилями плавания;

**Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности**

Наименование упражнения, двигательного действия, навыка, технического элемента	Нормативы по физическим упражнениям, оцениваемое физическое качество, оценки					
	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Выносливость</b>						
Плавание 50 м в/с (мин, сек)	40.0	44.0	48.0	55.0	1:04.0	1:05.0
Плавание 50 м на спине (мин. сек)	45.0	50.0	55.0	58.5	1:05.0	1:10.0
Плавание 50 м брасс (мин. сек)	50.0	54.0	58.0	1:00	1:07.0	1:12.0
Плавание 100 м в/с (мин, сек)	1:40.0	1:50.0	2:00.0	2:08.5	2:15.0	2:20.0
Плавание 100 м на/спине (мин, сек)	2:00.0	2:13.0	2:24.0	2:15.0	2:25.0	2:35.0
Плавание 100м (мин. сек) брасс	2:15.5	2:20.0	2:25.0	2:25.5	2:30.0	2:35.5
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 30 мин (м)	1000	800	600	700	500	400
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 15 мин (м)	500	400	300	350	250	200
Плавание на преодоление максимальной дистанции в/с в течение 12 мин (м) (тест Купера)	> 725	650-725	550-650	> 650	550-650	450-550

**2. Содержания программного материала**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие плавания в России.** Краткая характеристика плавания как средства физического воспитания. История возникновения плавания и развитие его в России. Чемпионат Росси по плаванию.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

### **Правила проведения соревнований по плаванию.**

**Места занятий и оборудование.** Чаша для плавания, ее протяженность, ширина дорожек. Дополнительный инвентарь: доски для плавания, ласты, «калабашки».

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

## **Практические занятия.**

Учебный материал практических занятий по плаванию включает в себя:

1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.
2. Подготовительные упражнения для обучения плаванию Упражнения для освоения с водой. Упражнения на воде: для отработки правильного дыхания; на всплытие и лежание на воде; для скольжения по воде. Элементы плавательных движений.
3. Упражнения для изучения техники плавания.
4. Техника движения ногами в сочетании с техникой дыхания, техника движения руками в сочетании с техникой дыхания, техника движения ногами и руками в сочетании с техникой дыханием, плавание с полной координацией (целостное выполнение техники способа плавания).
5. Облегчённые стили (способы) плавания.
6. Спортивные стили плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди, баттерфляй («дельфин»).
7. Техника прикладного плавания: плавание на боку (гребок одной или двумя руками; работа ног стилем «кроль», стилем «брасс», стилем «ножницы»), брасс на спине.
8. Ныряние. Способы ныряния в длину и в глубину. Приёмы задержки дыхания. Изменение глубины погружения и направления движения.
9. Повороты у бортика. Обычные и спортивные повороты.
10. Прыжки в воду с бортика, со стартовой тумбочки, с трамплина, вышки; перевороты, вращения и кувырки в воде.
11. Правила поведения на воде и оказания первой помощи пострадавшему при несчастном случае на воде. Способы освобождения от захватов в воде. Способы подъёма пострадавшего на поверхность, транспортировки утопающего по водной поверхности к берегу. Оказание первой помощи на берегу
12. Игры и развлечения на воде.

13. Организация и проведение соревнований по плаванию, судейство.

14. Совершенствование техники плавания спортивных и прикладных стилей (способов), тренировка физических качеств: выносливости, скоростной выносливости, быстроты, ловкости и прикладных навыков.

15. Проверка и оценка качества усвоения учебного материала практического раздела (контрольное тестирование по видам подготовки и выполнению нормативов).

16. Участие в соревнованиях по плаванию различного уровня.

### 3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	№ урока	Тема урока
Сентябрь	1	1	Плавание. Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием.
	2	2	Плавание. Кроль на груди. Повороты
	3	3	Плавание. Кроль на груди. Повороты
	4	4	Плавание. Кроль на груди. Стартовый прыжок
Октябрь	5	5	Плавание. Кроль на груди. Стартовый прыжок
	6	6	Плавание. Кроль на груди. Выносливость.
	7	7	Участие в соревнованиях.
	8	8	Плавание. Инструктаж по ТБ. Кроль на спине.
	9	9	Плавание. Кроль на спине. Повороты.
Ноябрь	10	10	Плавание. Кроль на спине. Повороты.
	11	11	Плавание. Кроль на спине. Стартовый прыжок
	12	12	Плавание. Кроль на спине. Выносливость.
Декабрь	13	13	Участие в соревнованиях.
	14	14	Плавание. Инструктаж по ТБ. Брасс.
	15	15	Плавание. Брасс. Повороты
	16	16	Плавание. Брасс. Повороты
Янв.	17	17	Плавание. Брасс. Стартовый прыжок
	18	18	Плавание. Брасс. Выносливость.
	19	19	Участие в соревнованиях.
Февра ль	20	20	Плавание. Инструктаж по ТБ. Техника баттерфляя.
	21	21	Плавание. Баттерфляй. Повороты



	22	22	Плавание. Баттерфляй. Повороты
Март	23	23	Плавание. Баттерфляй. Стартовый прыжок
	24	24	Плавание. Баттерфляй. Стартовый прыжок
	25	25	Участие в соревнованиях.
	26	26	Эстафетное плавание.
Апрель	27	27	Эстафетное плавание.
	28	28	Плавание. Комплексное плавание.
	29	29	Плавание. Комплексное плавание.
	30	30	Плавание. Комплексное плавание
Май	31	31	Плавание. Комплексное плавание
	32	32	Плавание. Комплексное плавание
	33	33	Плавание. Комплексное плавание
	34	34	Участие в соревнованиях

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие плавания в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в футбол.	1	1	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	9	-	9
6	Техника подготовка в плавании.	12	-	12
7	Тактическая подготовка в плавании.	9	1	8
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт, 1974
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.  
Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
3. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.  
Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
4. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
5. Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
6. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения)
8. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>