

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 45

Рассмотрено
Руководитель МО

Кобысова
В.В.Кобысова
Протокол № 4
От «27» августа 2019 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР

Гусева
Е.В.Гусева
«28» августа 2019 г.

Утверждено
Директор
МБОУ г. Иркутска
СОШ № 45
Л.А.Байкалова
«28» августа 2019 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Прикладное плавание»
5к класс
(спортивно-оздоровительное направление)

<i>Программа, на основе которой составлена рабочая программа:</i>	- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014г.,
<i>Учитель:</i>	Кобысова Вероника Викторовна
<i>Категория:</i>	I категория
<i>Количество часов в неделю:</i>	1 час

Иркутск, 2019 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Прикладное плавание» для 5х классов разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897; основной образовательной программой основного общего образования МАОУ «Лянторская средняя общеобразовательная школа №7», утвержденной приказом от 28.08.2015 № а также в соответствии с рекомендациями авторской программы авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Целью курса- овладение жизненно необходимым навыком - плаванием, через активизацию интереса к учебному предмету «Прикладное плавание» в кадетских классах.

Актуальность курса.

Курс предполагает развитие у обучающихся практических, жизненно необходимых навыков плавания,

Овладение и совершенствование техникой спортивных способов плавания.

Развитие способности производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.

Укрепление здоровья учащихся, повышение и поддержка на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности.

Привитие необходимых теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и прикладного плавания.

Воспитание морально-этических и волевых качеств: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Практическая значимость курса.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, совершенствованию знаний и умений в области личной гигиены и закаливанию. Повышение прикладной значимости умений и навыков в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха, безопасном поведении их на открытых водоёмах, спасению утопающих, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой в условиях Крайнего Севера.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

-Овладение на уровне общего образования законченной системы знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;
положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Мета предметными результатами

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места для занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следу физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные УУД:

знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Регулятивные УУД:

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- умение управлять своей познавательной деятельностью;
- умение организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Познавательные УУД:

-формирование и развитие посредством географического знания познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей учащихся;
-умения вести самостоятельный поиск, анализ и отбор информации, её преобразование, сохранение, презентации с помощью технических средств и информационных технологий.

Коммуникативные УУД:

-самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

В результате изучения курса учащиеся

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
- Правила личной гигиены.
- Влияние плавания на организм занимающихся.
- Спортивные способы плавания.
- Средства спасения на воде.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине.
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс на боку.
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс на спине.
- Технику захватов для транспортировки утопающего.
- Технику комбинированного плавания.
- Теорию оказания первой помощи при различных видах утопления.

Должны уметь:

- Преодолевать дистанции комбинированными способами плавания (брасс на спине, плавание на боку);
- преодолевать дистанции под водой на задержке дыхания;
- выполнять прыжки ногами вперед и прыжки головой вперед;
- преодолевать дистанции с помощью подручных средств (повышающих плавучесть, переправы с помощью жердей, веревки, каната или провода);
- демонстрировать умение использовать спасательные средства, для оказания срочной помощи утопающему
- демонстрировать умение освобождения от захватов (спереди и сзади);
- демонстрировать технику комбинированного плавания и захватов для транспортировки утопающего;
- демонстрировать оказание первой помощи при различных видах утопления.

Формы аттестации воспитанников

- Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.
- Итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Формы подведения итогов:

Контрольные упражнения и нормативы:

Проплыть до 100 метров различными способами прикладного плавания.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- укрепления здоровья;
- совершенствования физических и духовных качеств;
- развития мышления, творческих способностей, самостоятельности;
- оказания первой помощи пострадавшим;
- владения всеми способами плавания и широкому кругу двигательных навыков.

Нормативы по освоению навыков и умений.

форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них; (Более 50 % посещённых занятий).
- Выполнение упражнений, указанных в программном материале разделе «Практические знания». (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

Критерии оценивания для устных ответов

Уровни усвоения

Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий

«5»

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое познание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Повышенный

«4»

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.

Базовый

«3»

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Пониженный

«2»

Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения

Отметка по пятибалльной шкале

Показатели выполнения

Высокий

«5»

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает

сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.

Повышенный

«4»

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Базовый

«3»

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Пониженный

«2»

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации видов деятельности

Главная педагогическая идея - уметь использовать приобретенный навык спортивного плавания для освоения прикладного.

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Прикладное плавание подразделяется на следующие основные **виды**: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

Способы прикладного плавания: брасс на спине, плавание на боку, спортивные способы (в первую очередь брасс) и различные комбинированные варианты.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются брасс, брасс на спине, плавание на боку.

Основные принципы построения программы:

преемственность: в рабочей программе соблюдается преемственность с примерными программами начального общего образования, в том числе и в использовании основных видов учебной деятельности обучающихся, с программой по плаванию для основного общего образования;

последовательность: построение учебного содержания курса осуществляется последовательно от общего к частному, от простого к сложному с учётом реализации внутри предметных и мета предметных связей;

сочетание научности и доступности: программа опирается на новейшие достижения техники плавания, а доступность достигается путем применения современных образовательных технологий;

Системно - деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками

цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают задачи, имитирующие ситуации из жизни.

Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

Начиная со 2–3-го классов, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даются задания для актуализации необходимых знаний.

Используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения и навыки, которые они осваивают. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации меж предметных связей такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности (прикладное плавание), что позволяет дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровыми обладать хорошими навыками в плавании.

Человек должен научиться понимать окружающий его мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае он может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

Методы реализации программы:

практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства:

технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и мета предметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

5 класс. 34 часа.

1. Теоретические знания;

- правила поведения в бассейне, меры безопасности,
- гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний,
- влияние физических упражнений на организм человека,
- спортивное плавание, виды плавания
- оказание первой помощи при различных видах утопления.

2. Практические знания.

.2.1. Совершенствование техники плавания стилем

- кроль на груди и на спине,

с помощью кроля на груди можно преодолевать значительные водные пространства (при условии, что пловец не отягощен грузом и его движения не стеснены одеждой). Для оказания помощи утопающему — быстрее добраться до пострадавшего. Кроль на спине и его отдельные элементы могут применяться при отдыхе и транспортировке.

- стилем брасс

Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.

Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.

Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.

Брасс получил широкое признание не только в спортивном плавании, но и в прикладном из-за своих особенностей. Технику способа брасс можно использовать в самых разнообразных ситуациях, возникающих в водной среде, свободно изменяя направление и скорость плавания. При плавании брассом сохраняется хорошая видимость. Этим способом удобно подплыть к тонущему, оказать ему помощь, транспортировать его к берегу. Применяя технику брасса, можно буксировать груз, плыть с каким-либо предметом в руках, особенно, если нельзя погружать его в воду. В тех случаях, когда приходится снять с себя в воде одежду, удобнее всего это сделать, применяя брасс. Если понадобится нырнуть под воду, то человек, плавающий брассом, — практически готовый к действию ныряльщик. Ему не потребуются ласты, ведь движения в брассе - одна из разновидностей техники плавания под водой. Для ряда профессий, таких, как геологи, речники, моряки, подводники, спасатели, и многие другие, требуется умение действовать в водной среде. Овладение плаванием брассом — необходимая составная часть профессионально-прикладной подготовки.

Классификация способов прикладного плавания не является четко регламентированной как, например, в спортивном плавании, и поэтому носит весьма условный характер. То, какой способ передвижения в воде изберет пловец, зависит от ситуации и условий, в которых он окажется. Наиболее характерными же и часто используемыми способами прикладного плавания по праву считаются:

брасс, брасс на спине, плавание на боку.

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

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление на суше включает в себя обще развивающие упражнения и имитационные упражнения для изучения элементов техники плавания;
- 2) изучения движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, движения руками изучают, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются при медленной ходьбе по дну или использовании плавательных досок;
- 4) изучения движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении или плавании.

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

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

На этапе совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники.

2.2. Изучение техники плавания брасс на боку.

При плавании на боку выполняются асимметричные и поочередные движения руками и ногами.

Исходное положение тела — пловец лежит почти горизонтально на левом или правом боку, часть лица в воде, одна рука (та, на котором боку находится пловец) вытянута вперед, другая прижата к туловищу, плечо ее над водой, ноги вытянуты (соответственно, одна выше другой). На протяжении плавательного цикла наблюдаются колебания туловища пловца вокруг продольной оси. В результате вращения туловища плечи могут отклоняться от вертикали.

Движения ногами. При плавании на боку цикл работы ногами может быть разделен на следующие фазы: подготовительная, опорная и скольжение.

Опорная фаза начинается с энергичного разгибания в тазобедренном и коленном суставах. С началом опорной фазы голень выходит из-за бедра, образуя с направлением движения угол до 30° . Стопа поставлена в положение наибольшего возможного перемещения в тыльную сторону. Опора на воду осуществляется главным образом подошвенной стороной стопы.

Левая нога выполняет подготовительное движение в более наклонной плоскости. Угол между ней и поверхностью небольшой. Движение осуществляется за счет сгибания ноги в коленном и голеностопном суставах. Бедро отклоняется от продольной оси тела незначительно. В исходном положении нога согнута в коленном суставе почти полностью, носок ноги оттянут, голень и стопа развернуты немного внутрь. Колено в исходном положении несколько опущено вниз, стопа у поверхности. Во время скольжения ноги вытянуты вдоль обтекающего потока, мышцы ног расслаблены.

Движения руками. При плавании на боку руки также выполняют разные по форме и содержанию движения.

Цикл движения «верхней» руки может быть разбит на те же фазы, что и в плавании кролем на груди: фаза входа в воду, фаза захвата, опорная фаза, фаза выхода руки из воды и фаза проноса руки над водой.

После движения над водой рука входит в воду под острым углом. Поверхность сначала проходит кисть, затем предплечье и плечо. Вход руки в воду и захват сопровождаются вращением тела вокруг продольной оси в сторону груди. Пловец стремится быстрее вынести руку в положение для начала эффективной части гребка. Этому способствует поворот тела в сторону руки. При гребке правая рука согнута в локте. Сгибание начинается во время наплыва. Кисть и предплечье перпендикулярны плоскости движений, локоть наружу.

Опорная часть гребка выполняется вдоль тела в плоскости, близкой к вертикальной. В первой половине опорной фазы пловец удерживает руку локтем наружу, во второй половине локоть разворачивается назад. Вторая половина гребка сопровождается вращением тела вокруг продольной оси в сторону спины. При этом плечо выходит из воды. Опорная часть гребка завершается у линии таза. Затем рука движется к бедру и останавливается. Пауза после остановки как при медленном плавании и длинном скольжении. Во время проноса над водой рука полусогнута (примерно, как при плавании кролем на груди), мышцы расслаблены.

Цикл движения «нижней» руки может быть условно разделен на следующие фазы: фаза захвата, опорная фаза, фаза выведения руки вперед.

Фаза захвата выполняется прямой рукой. К концу фазы рука начинает сгибаться в локтевом суставе. Опорная фаза левой руки выполняется так же, как и в кроле на груди, только плоскость гребка по отношению к поверхности воды смещена примерно на 90° , так как пловец лежит на боку. Кроме того, во время гребка левой рукой положение пловца на боку зафиксировано. И он не может движением тела вокруг продольной оси содействовать его выполнению.

Так же, как и в способе кроль на груди, рука во время гребка сгибается в локте. В фазе выведения левая рука сначала движется к туловищу, а потом вперед. Кисть разворачивается ладонью к туловищу. Далее рука в наиболее обтекаемом положении выводится вперед, при этом она разгибается в локте и разворачивается ладонью вниз.

Согласование движений рук и ног. Во время гребка левой («нижней») рукой и движения над водой правой («верхней») руки ноги вытянуты вдоль обтекающего потока. Далее при

движении левой руки к туловищу и вперед правая рука выполняет захват воды и опорную часть гребка, а ноги совершают подготовительное движение.

Опорная фаза правой руки совпадает с опорной фазой ног. Левая рука, уже убранная в обтекаемое положение, окончательно выводится вперед. Далее следует скольжение, продолжительность которого зависит от темпа движений и скорости плавания. При скоростном плавании скольжение сводится к минимуму и, наблюдается в момент выполнения фазы захвата левой рукой и начала движения над водой правой руки.

Согласование движений рук и дыхания. В момент, когда левая («нижняя») рука находится в горизонтальном положении, правая («верхняя») зафиксирована после гребка у бедра. При гребке левой рукой правая рука выполняет движение над водой. В то время, когда правая рука начинает опорную часть, левая убирается в обтекаемое положение.

Для вдоха голова поворачивается подбородком к правому плечу, когда правая рука завершает гребок. За счет обтекания щеки пловца встречным потоком воды у рта, так же, как и в способе кроль на груди, образуется лунка, которая облегчает выполнение вдоха. При плавании с паузой вдох выполняется во время паузы. При непрерывных движениях рук время вдоха совпадает с окончанием гребка правой рукой и началом ее движения над водой. Выдох выполняется в воду на протяжении остальной части плавательного цикла.

2.3 Техника ныряния в длину и глубину.

Выполнение подготовительных упражнений в воде, специальных упражнений для изучения задержки дыхания, упражнений для изучения погружений в воду. Выполнение простых прыжков в воду, выполнение стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения. Плавание под водой на задержке дыхания.

Ныряние — плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Ныряние часто отождествляют с погружением, однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде в отличие, например, от погружения в водолазном костюме или погружения подводной лодки (батискафа). Погружение основано на изменении плавучести (ее уменьшении) за счет удельного веса погружаемого объекта и опусканию на дно под действием силы тяжести. Ныряние же предполагает мобильность действий. Упражнения по освоению с водой также содержат термин «погружение», причем преимущественно в статических вариантах.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в глубину — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние. Причем с помощью плавательных движений это будет ныряние, а без них, скорее, все-таки погружение.

Особенностью ныряния является задержка дыхания во время интенсивной физической нагрузки, когда в организм не поступает кислород, столь необходимый для работы мышц и, главное, мозга. При этом в зависимости от нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается до 1,5–2 л/мин. Охлаждающее действие воды тоже способствует увеличению потребления кислорода, вызывая кислородную недостаточность.

В воде во время ныряния потребность сделать вдох некоторое время не ощущается. Это происходит до тех пор, пока парциальное давление углекислого газа в крови не достигнет величины, необходимой для возбуждения дыхательного центра. Но и в этом случае усилием воли можно подавить потребность сделать вдох и остаться под водой. При продолжительном воздействии углекислого газа на дыхательный центр его чувствительность понижается. Поэтому нестерпимая вначале потребность сделать вдох в дальнейшем притупляется.

Появление потребности сделать вдох является для ныряльщика сигналом к всплытию на поверхность! Если же ныряльщик не всплывает, то по мере расхода запасов кислорода, содержащегося в воздухе легких, начинают развиваться явления кислородного голодания, которые быстротечны и заканчиваются неожиданной потерей сознания. Кислородное голодание — наиболее частая причина гибели при нырянии.

Длительность произвольной задержки дыхания у взрослого здорового человека в состоянии покоя в среднем составляет 40–55 секунд. Профессионалы-ныряльщики могут задерживать дыхание на 3–4 минуты и более.

Техника ныряния складывается из нескольких самостоятельных компонентов выполнения специальных приемов до и после ныряния, техники ныряния и погружения в воду, изменения глубины и направления движения, а также способов передвижения под водой.

Приемы, облегчающие задержку дыхания. Специальные приемы до и после ныряния обеспечивают и облегчают длительную задержку дыхания. Перед нырянием или погружением в воду в течение примерно 1 мин нужно сделать гипервентиляцию легких—выполнить несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов. Это способствует выделению из организма углекислоты и тем самым ограничивает ее излишнее накопление в крови во время мышечной работы под водой при задержке дыхания. Непосредственно перед стартом ныряющий выполняет не слишком глубокий вдох. Продвигаясь под водой, пловец через некоторое время после задержки дыхания начинает испытывать желание сделать вдох. Для того чтобы облегчить это состояние, следует выполнить при закрытой ротовой полости два-три глотательных движения и сразу после этого небольшой выдох. Эти действия уменьшают внутрилегочное давление и выводят излишки углекислоты из организма.

Приемы, облегчающие погружение в воду. Ныряние в воду выполняется ногами или головой вниз из опорного или безопорного положения. Ныряние в воду головой вниз с использованием опоры выполняется как обычный стартовый прыжок. Однако ныряние всегда отличается большим углом в воду чем при обычном старте. Наиболее простым способом ныряния в воду на большую глубину является прыжок в воду ногами вниз.

При погружении головой вниз вначале следует приподняться из воды за счет гребка руками вниз и выполнить глубокий вдох, затем сделать группировку и пол оборота вперед за счет быстрого движения рук вперед, а головы вниз. Придав таким образом туловищу вертикальное положение головой вниз, надо резко выпрямить ноги, подняв их как можно выше над водой, и погрузиться в воду, при необходимости выполняя затем движения в зависимости от избранного способа ныряния (рис. 3).

При погружении ногами вниз надо одновременно оттолкнуться от воды руками и ногами, выпрыгнуть повыше, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, выпрямить и соединить ноги. После того как тело погрузится в воду, оставляя ноги выпрямленными и соединенными, согнуть руки и делать энергичные гребки снизу через стороны вверх. Этот способ используется при погружении на небольшую глубину (рис. 4).

В обоих случаях делается продолжительный выдох, обеспечивающий увеличение удельного веса тела и соответственно возможность погружаться.

Для более глубокого погружения используется другой способ. После того как тело с поверхности воды опустится под воду, надо быстро сгруппироваться и выполнять дальнейшее погружение головой вниз, помогая себе движениями руками избранным способом. Это уже будет ныряние.

Способы передвижения под водой. Наиболее распространены следующие способы передвижения под водой: «торпеда», брассом на груди, комбинированный способ и способ на боку. Все способы являются производными техники плавания на поверхности с некоторыми изменениями, а также комбинацией элементов техники различных способов плавания.

Способ торпеда. Тело пловца вытянуто, руки впереди, голова между руками. Передвижение осуществляется за счет выполнения энергичных движений ногами, как при плавании кролем на груди.

Способ брасс. Существует три основных варианта использования брасса.

Первый вариант. Из исходного положения (руки впереди, голова между руками) руки выполняют длинный гребок до бедер (в горизонтальной или вертикальной плоскости), после которого следует короткая пауза (ноги вытянуты). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т. д.

Второй вариант. Руки выполняют гребок до бедер, затем следует пауза (ноги выпрямлены). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные движения, после чего руки остаются впереди, а ноги выполняют гребок, после которого следует вторая, но короткая пауза и т. д.

В третьем варианте применяется обычная техника брасса на груди.

Способ на боку. При нырянии этим способом происходят следующие изменения в технике плавания: из исходного положения (тело лежит на боку, руки вытянуты вперед) обе руки одновременно выполняют гребок вниз–назад к бедрам (короткая пауза). Далее руки и ноги одновременно выполняют подготовительные, затем гребковые движения и т.д.

Комбинированный способ. При нырянии этим способом руки выполняют длинные гребки брассом в сочетании с попеременными непрерывными движениями ногами кролем. После гребка руками допускается незначительная пауза.

Обучение нырянию в длину и глубину начинается, как правило, после освоения всех спортивных способов плавания. При изучении техники ныряния вначале знакомятся с упражнениями на суше, затем их осваивают в воде

2.4 Спады, прыжки и соскоки в воду

Освоение прыжка ногами вперед, обсуждение вариантов данного прыжка и в каких случаях применяются прыжки ногами вперед. Освоение прыжка головой вперед, способы выполнения данного прыжка и в каких случаях используется прыжок головой вперед.

Спад вперед из исходного положения сидя на бортике бассейна или стартовой тумбочки.

Спад вперед из исходного положения в группировке.

Прыжок ногами вниз из передней стойки

Прыжок вниз головой без разведения рук

Простой соскок (шагом вперед) ногами вниз из стойки «смирно» лицом к воде. Соскок ногами вниз из задней стойки, в группировке.

2.5 Спасательные средства и их применение.

Что такое спасательные средства, какие они бывают и умение использовать их, для оказания срочной помощи утопающему – обсуждаем и пробуем на практике.

Использование подручных плавательных средств (спасательные круги, плавательная доска, жилет, пояс, шест)

Чтобы как можно дальше бросить круг, необходимо взяться за веревку и энергичным маховым движением послать его тонущему. Последний, в одном случае, продевает одну руку в круг и ставит его в вертикальное положение, в другом — продевает обе руки и голову и опирается на него грудью. В таком положении пострадавшему легче ожидать помощи относительно длительное время или самостоятельно передвигаться, чтобы выбраться из воды

2.6 Водное поло.

Правила игры. Элементы техники игры водное поло.

Учебно-тематическое планирование.

№ урока	Кол-во часов	Тема	Дата	
			План	Факт
1.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	02-07.09	
2.	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	09-14.09	
3.	1	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Погружения под воду. 3.Выдохи в воду. 4. Упражнения:	16-21.09	

		"морская звезда", "поплавок".		
4.	1	1.ОРУ на суше. 2.Скольжения на груди(с работой ногами и без). 3. Скольжения на спине(с работой ногами и без).	23-28.09	
5.	1	1. Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. 2. То же на спине без доски в положении"стрелочка".	30-05.10	
6.	1	.Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . 3.Имитация вдоха и выдоха в кроле на суше	07-12.10	
7.	1	1.Комплекс имитационных движений. 2.Плавание кролем на груди по элементам. 3.Выдохи в воду.	14-19.10	
8.	1	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде 3. Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну.	21-26.10	
9.	1	1.Движения ногами брассом на суше. 2.Движения ногами в воде с опорой о бортик. 3. Плавание ногами брассом с доской в руках.	05-09.11	
10.	1	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Движения брассом на суше. 3.Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием 4.Плавание "облегченным" брассом.	11-16.11	
11.	1	1. Движения брассом на суше. 2.Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры. 3. Брасс по элементам.	18.-23.11	
12.	1	1. Плавание одними ногами брассом 2. Плавание одними руками брассом 3. Плавание брассом в согласовании с дыханием	25.-30.11	
13.	1	Плавание брассом на боку. Ныряние.	02-07.12	
14.	1	Плавание брассом на боку. Ныряние.	09-14.12	
15.	1	Плавание брассом на боку. Ныряние.	16-21.12	
16.	1	Способы передвижения под водой. Ныряние.	23-28.12	
17.	1	Способы передвижения под водой. Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	13-18.01	
18.	1	Способы передвижения под водой. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	20-25.01	
19.	1	Прыжки в воду. Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	27-31.01	
20.	1	Прыжки в воду. Комплексное плавание,	03-08.02	

		старты, повороты, скольжение.		
21.	1	Обучение навыкам самоспасения.	10-15.02	
22.	1	Обучение навыкам самоспасения. Спасательные средства и их применение.	17-22.02	
23.	1	Обучение навыкам самоспасения. Спасательные средства и их применение.	24-29.02	
24.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	02-07.03	
25.	1	Развитие выносливости 500м. Водное поло.	09-14.03	
26.	1	Развитие выносливости 500м. Водное поло.	16-21.03	
27.	1	Развитие выносливости 500м. Водное поло.	01-04.04	
28.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	06-11.04	
29.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	13-18.04	
30.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Водное поло.	20-25.04	
31.	1	Прыжки в воду. Комплексное плавание, 8x25м.	27-30.04	
32.	1	Обучение навыкам спасения. Спасательные средства и их применение.	11-16.05	
33.	1	Контрольное занятие: демонстрация умения использования спасательных средств для оказания срочной помощи утопающему.	18-23.05	
34.	1	Контрольное занятие: демонстрация техники комбинированного плавания и захватов для транспортировки утопающего.	25-30.05	

Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.

- Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- Наглядные пособия « Способы плавания »

Перечень материально-технического обеспечения:

- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;
- Спасательные круги