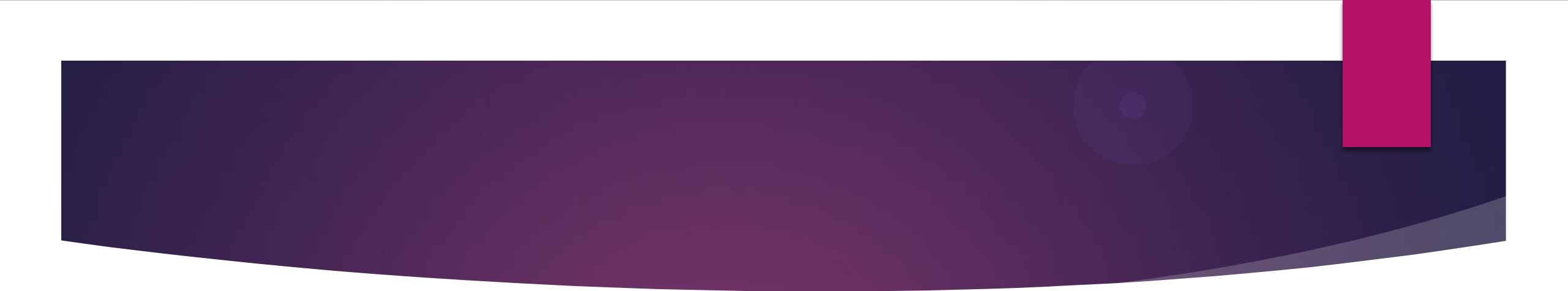
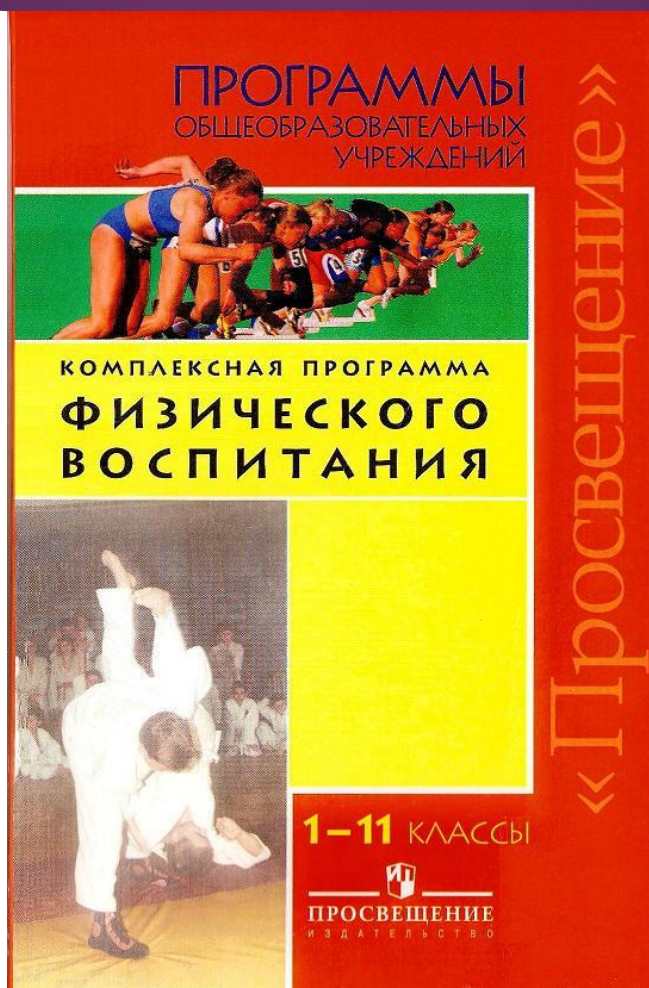


ПЛАВАНИЕ В ПРОГРАММАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ДО И ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ФГОС ВТОРОГО ПОКОЛЕНИЯ

Ключевые слова: плавание, оздоровительное плавание, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.

- 
- ▶ Одним из разделов школьной программы, в котором представлены циклические упражнения, является плавание. Плавание имеет важное прикладное значение и оказывает на организм ребёнка разностороннее воздействие.
 - ▶ С помощью плавания можно решать вопросы повышения функциональных возможностей дыхания, кровообращения, а также эффективно укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать осанку.

Плавание имеет большое значение для физического воспитания школьников и предусмотрено в Комплексной программе с 1985 года как раздел для изучения. После принятия новых ФГОСов во многих линиях учебников и программах плавание осталось отдельным разделом.



Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение умений плавать и развитие Координационных способностей	Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди и др.). Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25м. Прыжки с тумбочки и повороты.			
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза). Игры на развлечения на воде.			
На знание о физической культуре	Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.			
Самостоятельные занятия	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умений плавать			

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-8 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Основная направленность	5	6	7		8	9
Для освоение техники плавания	<p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.</p> <p>Старты, повороты, ныряние головой и ногами.</p>			<p>Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмет. Способы транспортировки тонущего на воде.</p>		
Для развитие выносливости	<p>Повторное проплавание отрезков 25-50м (2-6 раз), 100-150м (3-4 раза). Проплавание до 400м. Игры и развлечения на воде.</p>					
Для развитие координационных способностей	<p>Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</p> <p>Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.</p>					
Знания о физической культуре	<p>Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.</p>					
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.</p>					

Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-8 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Основная направленность

Знания о физической культуре

5 Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.

Самостоятельные занятия

6 Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

На овладение организаторскими способностями

7 Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

8

9

Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Основная направленность	10-11 классы
Закрепление изученных способностей плавания	Плавание изученными спортивными способами
Освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.
Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600м. проплывание отрезков 20-100м (2-6 раз).
Развитие координационных способностей	Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло у мальчиков, элементы фигурного плавания у девушек.
Знание о физической культуре	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.
Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием

ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (Авт. И.Ю.Шалаева; 2009 г.)

- ▶ Данная учебная программа содержит материал по оздоровительной работе в условиях плавательного бассейна со школьниками, имеющими заболевания кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.
- ▶ Программа разработана таким образом, чтобы обеспечить последовательную подготовку учащихся и тем самым создать возможности для более полного усвоения учебного материала,
- ▶ В программу входит перечень общеразвивающих и специальных упражнений в воде, упражнения по обучению плаванию, игры и купание. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них. Содержание занятий для детей, умеющих плавать, включает: плавание спортивными способами в свободки; упражнения локального воздействия на различные группы мышц; прыжки и соскоки; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (Авт. И.Ю.Шалаева; 2009 гг.)

- ▶ К достоинству программы следует отнести предложенные комплексы лечебной физкультуры в воде и оздоровительного плавания. Следует отметить, что все упражнения подобраны в соответствии с конкретной нозологией занимающихся (заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания или опорно-двигательного аппарата), что позволяет наиболее полно реализовать принцип оздоровительной направленности занятий. В программе учебный материал группируется по возрастным категориям занимающихся: младшее звено (1-4 классы), среднее звено (5-9 классы) и старшее звено (10-11 классы). Основной задачей занятий плаванием в младшей школе является начальное обучение плаванию. В дальнейшем идет совершенствование элементов спортивных способов плавания, учитывая особенности состояния и функциональных возможностей организма учащихся специальных медицинских групп.
- ▶ В разделе «Теоретические сведения» представлены вопросы о влиянии водной среды на различные системы организма, показан терапевтический эффект оздоровительного плавания при различных заболеваниях, правила безопасного поведения на воде, спасение утопающих и приемы оказания первой помощи.
- ▶ Использование предлагаемого практического материала будет способствовать более качественной организации занятий в бассейне с целью лечения и предупреждения различных заболеваний.

Программы

- ▶ Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
- ▶ ПРОГРАММА ПО ПЛАВАНИЮ учащихся специальных медицинских групп образовательных учреждений (Авт. И.Ю.Шалаева; 2009 гг.)