

УТВЕРЖДЕНО

Постановление
Министерства образования
Республики Беларусь
15.07.2020 № 200

**Учебная программа факультативного занятия «Плавание и здоровье»
для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные
программы общего среднего образования**

**ГЛАВА 1
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1. Настоящая учебная программа факультативного занятия «Плавание и здоровье» (далее – учебная программа) предназначена для V–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования.

2. Настоящая учебная программа рассчитана на 35 часов в каждом из V–XI классов, 1 час в неделю.

3. Цель – привлечение учащихся к практическим занятиям по плаванию в учреждениях общего среднего образования для оздоровления, формирования прикладных навыков, гармоничного развития личности занимающихся.

4. Задачи:

повышение безопасности детей на водах;

пропаганда здорового образа жизни среди детей и учащейся молодежи;

укрепление здоровья учащихся средствами плавания;

популяризации водных видов спорта;

отбор и направление перспективных, талантливых учащихся в учебно-тренировочные группы по водным видам спорта специализированных учебно-спортивных учреждений.

5. Рекомендуемые методы и формы обучения и воспитания: рассказ, беседа, практические занятия. При изучении теоретического материала, ознакомления, разучивании и совершенствовании двигательных действий рекомендуется использовать демонстрации, видеоматериалы.

6. В результате освоения настоящей учебной программы у учащихся будут сформированы:

6.1. знания о:

способах плавания;

правилах безопасности на воде;

6.2. умения:

плавать 25 м вольным стилем с учетом времени;

плавать 75 м вольным стилем без учета времени;

плавать 20 м баттерфляем без учета времени;

нырять в длину 8 м – девочки (девушки), 10 м – мальчики (юноши).

**ГЛАВА 2
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

V класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения в бассейне, на открытых водоемах
и на факультативных занятиях по плаванию (1 час)

Правила безопасного поведения в холле, раздевалках, душевых бассейна, в зале сухого плавания, при передвижении по бортику бассейна, во время факультативных занятий по плаванию.

Правила безопасного поведения вблизи водоемов и у кромки воды на реках и озерах. Правила безопасности при купании и плавании на открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Краткие сведения о спасательных средствах и их использовании.

Тема 2. Влияние занятий плаванием на здоровье учащихся (1 час)

Физические свойства воды. Лечебное воздействие и оздоровительный эффект в открытых водоемах и бассейне.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Правила личной гигиены перед посещением бассейна, во время плавания, после выхода из воды.

Требования к режиму дня и питанию в дни посещения бассейна. Гигиенические основы закаливания организма учащихся как фактор сохранения и укрепления здоровья.

Тема 3. История развития плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта. Основы техники плавания различными спортивными способами (1 час)

Плавание как жизненно важный навык. Прикладное значение плавания. Исторические этапы развития плавания. Возникновение и развитие плавания как вида спорта. Водные виды спорта. Появление и развитие спортивных способов плавания. Основы техники плавания различными способами и их принципиальные различия. Правила соревнований по плаванию, прыжкам в воду, синхронному плаванию. Развитие плавания в Республике Беларусь и отдельных городах. Значение и место занятий плаванием в системе физического воспитания учащихся.

Тема 4. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем в покое и при мышечных нагрузках, на повышение гибкости и подвижности в суставах.

Специальные упражнения в воде для разучивания и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Имитационные упражнения для ознакомления, разучивания и совершенствования техники движения руками и ногами в плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. В исходных положениях стоя в наклоне прогнувшись, сидя и лежа на скамейке, в ходьбе – согласование движений руками и дыхания, ногами и дыхания, руками и ногами. Имитационные упражнения для разучивания и совершенствования элементов техники старта с тумбочки и поворота в воде.

Тема 5. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине (7 часов)

В исходном положении лежа на груди руки вверх:
скольжение после отталкивания ногами от бортика;
проплавание отрезков 5–6 м с движением ногами и опорой руками о доску с задержкой дыхания;
проплавание отрезков 6–8 м с движением ногами и опорой руками о доску с дыханием;
проплавание отрезков 8–10 м с гребком только левой рукой;
проплавание отрезков 8–10 м с гребком только правой рукой;
проплавание отрезков 8–10 м с поочередными гребками правой и левой руками;
проплавание отрезков 10–12 м с согласованием движений рук и дыхания;
проплавание отрезков 10–12 м с согласованием движений рук, ног и дыхания;
преодоление дистанции 25 м в полной координации движений рук, ног и дыхания.
В исходном положении лежа на спине руки вверх:
скольжение после отталкивания ногами от бортика;

проплывание отрезков 6–8 м с движением ногами и опорой руками о доску с дыханием;
проплывание отрезков 8–10 м с гребком только левой рукой;
проплывание отрезков 8–10 м с гребком только правой рукой;
проплывание отрезков 10–12 м с поочередными гребками правой и левой руками;
проплывание отрезков 10–12 м с согласованием движений рук, ног и дыхания;
преодоление дистанции 25 м в полной координации движений рук, ног и дыхания.

Тема 6. Разучивание, закрепление и совершенствование техники плавания способом брасс (8 часов)

В исходном положении лежа на груди:
проплывание отрезков 6–8 м с движением ногами и опорой руками о доску с задержкой дыхания;
проплывание отрезков 8–10 м с движением ногами и опорой руками о доску с дыханием;
проплывание отрезков 6–8 м без движения ногами (с опорой на доску) с гребками руками и задержкой дыхания;
проплывание отрезков 8–10 м без движения ногами (с опорой на доску) с согласованием движений руками и дыхания;
проплывание отрезков 10–12 м с согласованием движений рук, ног и дыхания;
преодоление дистанции 25 м в полной координации движений рук, ног и дыхания.
Плавание с изменением темпа движений ногами, руками.

Тема 7. Разучивание, закрепление и совершенствование техники старта и поворотов (3 часа)

Старт из воды – команды судьи на старте, исходное положение, первый цикл движений после толчка ногами от бортика.
Старт с тумбочки – команды судьи на старте, действия учащегося по командам судьи на старте, стартовое положение стоя на тумбочке. Спад головой вниз из положений сидя на бортике, сидя на тумбочке. Спад головой вниз из положений стоя на бортике, стоя на тумбочке. Стартовый прыжок в воду с бортика, с тумбочки.
Закрытый, открытый поворот на груди. Касание руками бортика, подтягивание ног, поворот (вращение) туловища в воде, толчок ногами от бортика.

Тема 8. Прыжки в воду. Подвижные игры и эстафеты на воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна в шаге, толчком одной ноги, толчком двух ног из полуприседа с опущенными руками вдоль туловища и поднятыми вверх.
Подвижные игры на воде «Насос», «Салки в воде», «Поплавок».
Эстафеты на воде «Поезд в тоннеле», «На буксире».

Тема 9. Прикладное плавание (1 час)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Нырание в длину, в глубину. Прыжки в воду. Транспортировка груза с помощью плавательной доски. Переправа вплавь. Спасание утопающих.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в V классе учащиеся будут уметь:
плавать не менее 15 м в полной координации способами кроль на груди и кроль на спине,
плавать 25 м вольным стилем без учета времени.

VI класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).

Правила поведения на занятиях по плаванию (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование.

Тема 2. Плавание и здоровье (1 час)

Правила соблюдения личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; личная гигиена пловца. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием.

Гигиенические основы закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Контроль частоты сердечных сокращений (подсчет пульса).

Тема 3. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.

Основы техники плавания (1 час)

Плавание как необходимый жизненный навык. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Плавание как олимпийский вид спорта. Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Правила соревнований по плаванию. Судейская бригада, обязанности судей.

Тема 4. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс: движения ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе). Имитационные упражнения для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине (5 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага».

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс (8 часов)

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 7. Изучение техники плавания способом дельфин (1 час)

Упражнения для изучения техники движений ног способом плавания дельфин (с подвижной опорой и без нее).

Тема 8. Изучение и совершенствование стартов и поворотов (4 часа)

Упражнения для изучения стартового прыжка с бортика, стартовой тумбочки из различных исходных положений; выполнение старта из воды.

Упражнения для изучения и совершенствования простого поворота на груди (закрытого, открытого).

Тема 9. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 10. Прикладное плавание (1 час)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски. Упражнения для изучения техники ныряния в длину, глубину.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в VI классе учащиеся будут уметь:

плавать 25 м с учетом времени;

плавать 25 м способом брасс без учета времени;

плавать 50 м вольным стилем без учета времени;

выполнять старт и поворот в способах плавания кроль на груди и на спине.

VII класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).

Правила поведения на занятиях по плаванию (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование.

Тема 2. Плавание и здоровье (1 час)

Правила соблюдения личной гигиены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; личная гигиена пловца.

Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием. Гигиенические основы закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Контроль частоты сердечных сокращений (подсчет пульса).

Тема 3. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.

Основы техники плавания (1 час)

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств.

Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание).

Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и другие). Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей.

Тема 4. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс: движения ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе). Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Тема 5. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине (4 часа)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами: кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», ритма движений.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс (4 часа)

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 7. Изучение и совершенствование техники плавания способами дельфин и баттерфляй (8 часов)

Упражнения для изучения и совершенствования техники движений ног, рук способом плавания дельфин (с подвижной опорой и без нее).

Упражнения для изучения техники движений ног, рук способом плавания баттерфляй (с подвижной опорой и без нее) и в координации.

Тема 8. Изучение и совершенствование стартов и поворотов (1 час)

Упражнения для изучения стартового прыжка с бортика, стартовой тумбочки из различных исходных положений; выполнение старта из воды.

Упражнения для изучения и совершенствования простого поворота на груди (закрытого, открытого).

Тема 9. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 10. Прикладное плавание (2 часа)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания.

Упражнения для изучения техники ныряния в длину, глубину. Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски.

Упражнения для изучения техники движений рук и ног в способе плавания на боку.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в VII классе учащиеся будут уметь:

- плавать 25 м с учетом времени, улучшая результат VI класса;
- плавать 50 м вольным стилем без учета времени;
- плавать 25 м способом брасс без учета времени;
- плавать 15 м баттерфляем без учета времени.

VIII класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).

Правила поведения на занятиях по плаванию. Плавание и здоровье (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях, спасательные средства и их использование.

Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием; личная гигиена пловца.

Тема 2. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.

Основы техники плавания (1 час)

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Белорусские пловцы. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и другие).

Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей.

Понятие о технике плавания и факторах ее определяющих.

Тема 3. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения совершенствования техники плавания способом брасс: движения ногами, руками, согласование движений рук и дыхания, ног и дыхания, рук и ног, в координации движений (стоя в наклоне прогнувшись, сидя на скамейке, в ходьбе). Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для изучения и совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине (4 часа)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», с изменением ритма движений.

Тема 5. Изучение и совершенствование техники плавания способом брасс (4 часа)

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания способами дельфин и баттерфляй (8 часов)

Упражнения для изучения и совершенствования техники движений ног, рук способом плавания дельфин (с подвижной опорой и без нее) и в координации. Упражнения для изучения техники движений ног, рук способом плавания баттерфляй (с подвижной опорой и без нее) и в координации.

Тема 7. Изучение и совершенствование стартов и поворотов (1 час)

Упражнения для совершенствования стартового прыжка и старта из воды. Упражнения для изучения и совершенствования поворотов.

Тема 8. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 9. Прикладное плавание (3 час)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. Ознакомление со схемой спасания: подплывание к тонущему, освобождение от захватов. Буксировка предмета. Переправа предмета вплавь.

Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь.

Упражнения для изучения техники транспортировки пострадавшего на воде. Упражнения для изучения действий спасателя. Упражнения для изучения приемов освобождения от захватов пострадавшего.

Упражнения для изучения и совершенствования техники ныряния в длину, глубину.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в VIII классе учащиеся будут уметь:

плавать 25 м вольным стилем с учетом времени, улучшая результат VII класса;

плавать 75 м вольным стилем без учета времени;

плавать 25 м способом брасс без учета времени;

плавать 20 м баттерфляем без учета времени;

нырять в длину 8 м – девушки, 10 м – юноши.

IX класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).

Правила поведения на занятиях по плаванию. Плавание и здоровье (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием; личная гигиена пловца.

Тема 2. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.
Основы техники плавания (1 час)

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Плавание как средство общей и специальной физической подготовки при занятиях различными видами спорта.

Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Белорусские пловцы. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и другие).

Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей.

Анализ техники спортивных способов плавания.

Тема 3. Физическая подготовка пловца на суше и в воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения.

Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для совершенствования элементов техники стартов и поворотов.

Специальные упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники стартов и поворотов.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине (6 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», ритма движений.

Тема 5. Совершенствование техники плавания способом брасс (6 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания способами дельфин и баттерфляй (5 часов)

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: движений ног, рук (с подвижной опорой и без нее) и в координации.

Тема 7. Совершенствование стартов и поворотов (1 час)

Упражнения для совершенствования стартового прыжка и старта из воды. Упражнения для совершенствования поворотов.

Тема 8. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 9. Прикладное плавание (2 часа)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. Ознакомление со схемой спасания: подплывание к тонущему, освобождение от захватов. Буксировка предмета. Переправа предмета вплавь.

Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь.

Упражнения для изучения техники транспортировки пострадавшего на воде. Упражнения для изучения действий спасателя. Упражнения для изучения приемов освобождения от захватов пострадавшего.

Упражнения для изучения и совершенствования техники ныряния в длину, глубину.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в IX классе учащиеся будут уметь:

плавать 25 м вольным стилем с учетом времени, улучшая результат VIII класса;
плавать 75 м вольным стилем без учета времени;
плавать 25 м способом брасс без учета времени;
плавать 20 м баттерфляем без учета времени;
нырять в длину 10 м – девушки, 12 м – юноши;
транспортировать пострадавшего вплавь – 10 м;
буксировать предмет – 10 м;
демонстрировать приемы освобождения от захватов.

X класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).

Правила поведения на занятиях по плаванию. Плавание и здоровье (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием; личная гигиена пловца.

Тема 2. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.

Основы техники плавания (1 час)

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Плавание как средство общей физической подготовки и специальной физической подготовки при занятиях различными видами спорта.

Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Белорусские пловцы. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и другие).

Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей.

Анализ техники спортивных способов плавания.

Тема 3. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс. Имитационные упражнения

для совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для совершенствования элементов техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники стартов и поворотов.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине
(5 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», ритма движений.

Тема 5. Совершенствование техники плавания способом брасс (5 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 6. Изучение и совершенствование техники плавания способами дельфин и баттерфляй (5 часов)

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания дельфин и баттерфляй. Упражнения для совершенствования движений ног, рук (с подвижной опорой и без нее). Плавание в координации движений.

Тема 7. Совершенствование стартов и поворотов (1 час)

Упражнения для совершенствования стартового прыжка и старта из воды. Упражнения для совершенствования поворотов.

Тема 8. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 9. Прикладное плавание (4 часа)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. Последовательность действий спасателя при спасении вплавь. Освобождение от захватов тонущего. Буксировка предмета. Переправа предмета вплавь.

Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь.

Упражнения для изучения техники транспортировки пострадавшего на воде. Упражнения для изучения действий спасателя и реанимационных приемов.

Упражнения для изучения приемов освобождения от захватов пострадавшего.

Упражнения для изучения и совершенствования техники ныряния в длину, глубину.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в X классе учащиеся будут уметь:

плавать 25 м вольным стилем с учетом времени, улучшая результат IX класса;

плавать 100 м вольным стилем без учета времени;
демонстрировать схему спасания – 15 м;
демонстрировать приемы освобождения от захватов.

XI класс (35 часов)

Тема 1. Правила безопасного поведения на воде (в бассейнах и открытых водоемах).
Правила поведения на занятиях по плаванию. Плавание и здоровье (1 час)

Правила безопасного поведения на занятиях в бассейне и открытых водоемах.
Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Контроль и самоконтроль при занятиях плаванием. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях плаванием; личная гигиена пловца. Повышение функциональных возможностей организма пловца.

Тема 2. История плавания. Правила соревнований по плаванию и водным видам спорта.
Основы техники плавания (1 час)

Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение плавания. Использование водной среды с целью развития физических качеств. Плавание как средство общей физической подготовки и специальной физической подготовки при занятиях различными видами спорта.

Современное состояние плавания в мире и в Республике Беларусь. Белорусские пловцы. Водные виды спорта (прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, подводное плавание). Плавание как вид программы в многоборьях (современное пятиборье, триатлон и другие).

Правила соревнований по плаванию. Обязанности судей.

Анализ техники спортивных способов плавания.

Тема 3. Физическая подготовка пловца на суше и воде: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения (4 часа)

Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс. Имитационные упражнения для совершенствования техники плавания способами дельфин и баттерфляй: по элементам и в согласовании движений. Имитационные упражнения для совершенствования элементов техники стартов и поворотов. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Специальные упражнения в воде для совершенствования техники стартов и поворотов.

Тема 4. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине
(5 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Упражнения с изменением скорости плавания, темпа движений, «шага», ритма движений.

Тема 5. Совершенствование техники плавания способом брасс (5 часов)

Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс по элементам (с подвижной опорой и без нее) и в полной координации движений. Плавание с изменением «шага», темпа движений ногами, руками и при плавании в полной координации движений.

Тема 6. Совершенствование техники плавания способами дельфин и баттерфляй (5 часов)

Упражнения совершенствования техники плавания дельфин и баттерфляй. Упражнения для совершенствования движений ног, рук (с подвижной опорой и без нее). Плавание в координации движений.

Тема 7. Совершенствование стартов и поворотов (1 час)

Упражнения для совершенствования стартового прыжка и старта из воды. Упражнения для совершенствования поворотов.

Тема 8. Учебные прыжки в воду. Игры и эстафеты в воде (8 часов)

Прыжки в воду вниз ногами с бортика бассейна из различных исходных положений с различным положением рук.

Упражнения игрового характера, эстафеты для совершенствования техники плавательных движений и развития физических качеств.

Тема 9. Прикладное плавание (4 часа)

Основные понятия, задачи, классификация прикладного плавания. Изучение способов транспортировки пострадавшего на воде. Последовательность действий спасателя при спасении вплавь. Освобождение от захватов тонущего. Буксировка предмета. Переправа предмета вплавь.

Упражнения для транспортировки груза с помощью плавательной доски, буксировки груза, переправы предметов вплавь.

Упражнения для изучения техники транспортировки пострадавшего на воде. Упражнения для изучения действий спасателя.

Упражнения для совершенствования приемов освобождения от захватов пострадавшего.

Упражнения для совершенствования техники ныряния в длину, глубину.

Резервное время (1 час)

По итогам освоения настоящей учебной программы в XI классе учащиеся будут уметь:

плавать 25 м вольным стилем с учетом времени, улучшая результат X класса;

плавать 200 м вольным стилем без учета времени;

демонстрировать схему спасания – 15 м;

демонстрировать приемы освобождения от захватов.