

ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

За сприяння Міністерства освіти і науки України,
Національної академії педагогічних наук України,
Газета для вчителів фізкультури та основ здоров'я,
методистів, тренерів

№ 7—8 (319—320), квітень 2015

Видається із січня 2004 року 2 рази на місяць



- У НОМЕРІ:**
- Програма з основ здоров'я. 7 клас
 - Орієнтовне календарно-тематичне планування з основ здоров'я. 7 клас

ШКІЛЬНИЙ СВІТ
ЕКСПЕРТ
у галузі освіти



Варіативний модуль «Плавання»

В. ДЕРЕВ'ЯНКО, начальник відділу науково-методичного забезпечення змісту освіти основ здоров'я, фізичної культури та захисту Вітчизни Інституту інноваційних технологій і змісту освіти МОН України;

В. СЕМЕНЕНКО, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання та спорту України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

В. СІЛКОВА, учитель-методист з фізичної культури СЗШ № 278, м. Київ

Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Плавання» є складовою навчальної програми з фізичної культури для 5—9-х класів загальноосвітніх навчальних закладів. Основна мета — зберегти і зміцнити здоров'я, розвивати фізичні, психічні якості та рухові здібності учнів; підвищити рівень фізичної підготовленості учнів, формувати знання, вміння і навички здорового способу життя, дотримуватися особистої гігієни, загартувувати організм, запобігати травматизму; розвивати навички використання плавання для корекції постави та бережливого ставлення до свого здоров'я.

Зміст модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів знань щодо ефективного використання плавальних вправ для зміцнення здоров'я учнів, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань з предмета, виховання інтересу до занять плаванням.

Варіативний модуль «Плавання» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесено теоретичні відомості, інформацію про спеціальну фізичну підготовку плавця, технічну та техніко-тактичну підготовку, ігри та розваги на воді.

Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. В орієнтовних навчальних нормативах оцінюється виконання плавальних вправ (техніки, відстані, пропливання дистанції з урахуванням часу).

Після того, як учні добре освоюють техніку плавання кролем на грудях і кролем на спині, переходять до освоєння брасу. Недоцільно на початку в одному занятті поєднувати елементи кроля і брасу, це може призвести до прояву негативного переносу (приклад, робота ніг кролем і брасом).

Навчання плавання має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», розвитку відповідних умінь та навичок, орієнтації учнів на обрання в подальшому спортивного профілю навчання.

3-й рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Теоретичні відомості	
Олімпійські досягнення українських плавців. Самоконтроль на заняттях з плавання. Техніка плавання батерфляєм. Техніка виконання стартів і поворотів	Учень, учениця: <i>пояснює</i> значення самоконтролю на заняттях плаванням; <i>характеризує</i> олімпійські досягнення українських плавців; <i>володіє</i> знаннями про техніку плавання батерфляєм та виконання стартів і поворотів
Спеціальна фізична підготовка	
<i>На суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи, силові та стрибкові вправи, імітаційні вправи плавця	Учень, учениця: <i>володіє</i> технікою виконання вправ; <i>виконує на суші:</i> вправи на рівновагу, гімнастичні вправи (амплітудного характеру для рук, ніг, тулуба); вправи для розвитку гнучкості, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, стрибкові вправи (присідання з наступним вистрибуванням угору; вистрибування вгору з плеском руками з положення присід тощо), різні поєднання стрибків, присідань та ходьби, імітаційні вправи з плавання



Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
Технічна підготовка	
<p><i>У воді</i> Вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм. Техніка рухів ніг та рук у плаванні батерфляєм. Узгодження рухів у плаванні батерфляєм. Техніка повороту при плаванні кролем на грудях. Техніка старту і повороту в плаванні брасом та кролем на спині. Подальше вивчення техніки плавання в координації: кролем на грудях, кролем на спині, брасом. Ігри та розваги на воді</p>	<p>Учень, учениця: володіє технікою виконання вправ; здійснює раціональне використання вивчених технічних прийомів плавання; виконує у воді: вправи для освоєння техніки плавання кролем на грудях, кролем на спині, брасом та батерфляєм; рухи ніг у плаванні батерфляєм (ковзання на грудях, на спині та на боці з рухами ногами батерфляєм, плавання батерфляєм на ногах із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, у поєднанні з ковзанням та диханням); рухи рук у плаванні батерфляєм (імітаційні вправи у воді: на місці, ходьба по дну з рухами руками батерфляєм, ковзання на грудях з рухами руками батерфляєм, із затримкою дихання, з виконанням видиху у воду, плавання — руки батерфляєм, ноги кролем у поєднанні з диханням); поворот «сальто» при плаванні кролем на грудях; старт і поворот у плаванні брасом та кролем на спині; узгодження рухів у плаванні батерфляєм; бере участь у іграх та розвагах на воді; дотримується правил безпеки життєдіяльності на уроках плавання</p>

Орієнтовні навчальні нормативи

(контрольні навчальні нормативи однакові для хлопців і дівчат)

Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
	Низький	Середній	Достатній	Високий
Плавання способом брас	Тулуб перебуває під великим кутом (атаки), під час паузи ноги тонуть	Рухи ногами не виконуються з однаковою швидкістю	Широко розведені руки під час виконання захвату	Помилки відсутні
Пірнання за допомогою ніг способом дельфін (м)	0 (не виконує занурення)	5	10	15
Подолання відстані обривним способом без урахування часу (м)	12,5	15	20	25 і більше
Старт із води	Недостатня потужність відштовхування від бортика, плавець падає у воду, не встигаючи розігнутися	Недостатньо зігнуті руки під час виконання команди «Увага!»	Глибокий вхід у воду після старту	Помилки відсутні

Обладнання та інвентар, потрібні для вивчення модуля «Плавання»

(за наявності одного басейну)

№ з/п	Обладнання	Кількість, шт.
1	Свисток	1
2	Секундомір	1
3	Розподільні доріжки	4—8
4	Ватерпольний м'яч (гумовий)	15—20
5	Гумовий надувний круг	25—30
6	Поплавок пінопластовий	25—30
7	Плавальні дошки різного розміру	25—30
8	Лопатка	25—30 пар
9	Ласты	25—30 пар
10	Гнучка палиця («нудлс»)	25—30