

Министерство физической культуры и спорта Пензенской области
Министерство образования Пензенской области
Пензенская региональная общественная организация
«Федерация плавания Пензенской области»
ГАОУ ДПО «Институт регионального развития Пензенской области»

Программа начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

Автор-составитель: Тюканкин В.В.

Пенза, 2017

1. Пояснительная записка.

Программа разработана на основе «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р), федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 гг.» (постановление Правительства от 21.01.2015 г.), нормативными документами, регулирующими деятельность спортивных школ, примерной программы спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ с учетом многолетнего опыта работы бассейнов г. Пензы по обучению детей плаванию.

Программа направлена на обучение плаванию учащихся младших классов муниципальных общеобразовательных учреждений Пензенской области и рассчитана на 2 месяца обучения (24 занятия). Количество занятий в неделю - 3.

Продолжительность занятия - 45 минут. Наполняемость группы – не более 15 человек. До занятий допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием.

Актуальность программы.

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.

По состоянию на сентябрь 2016 г. только 61,4 % детей и подростков Пензенской области в возрасте от 5 до 18 лет умеют плавать. Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно

статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важным навыком для каждого человека.

Цель программы – обучение учащихся младших классов плаванию.

Задачи:

1. Обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине.
2. Формирование гигиенических навыков плавания.
3. Развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений).
4. Укрепление здоровья детей, закаливание организма.
5. Формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности.
6. Воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Принципы реализации программы.

1. **Принцип научности**, подразумевающий научную обоснованность процесса обучения плаванию.
2. **Принцип наглядности**, подразумевающий использование средств наглядности в процессе обучения плаванию (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеоматериалов и т.д.).
3. **Принцип сознательности и активности**, подразумевающий формирование осмысленного сознательного отношения учащихся к занятиям плаванием, привычки к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений.
4. **Принцип доступности**, подразумевающий оптимальное сочетание задач, средств и методов физического воспитания с возможностями занимающихся.
5. **Принцип последовательности**, подразумевающий поэтапное освоение учебного материала, нового движения, способа в плавании, повышение нагрузки.
6. **Принцип систематичности**, подразумевающий системное построение процесса

обучения плаванию.

6. Принцип оздоровительной направленности, подразумевающий бережное отношение к здоровью учащихся, укрепления здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

2. Общая характеристика курса.

Программа обучения плаванию включает 2 этапа:

- подготовительный этап, включающий приобщение детей к воде; подготовительные упражнения (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- этап разучивания техники плавания кролем на груди и на спине, включающий освоение новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыков плавания.

Курс включает:

- теоретическую подготовку, предусматривающую овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности плавания;
- общую физическую подготовку, предусматривающую овладение двигательными навыками не специфическими для плавания, но косвенно влияющими на успешное овладение плавательной техникой;
- специальную физическую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям успешного овладения навыками плавания.
- специальную техническую подготовку, включающую развитие двигательных способностей, направленных на эффективное овладение техникой пловца.

3. Формы и методы организации занятий.

В процессе обучения плаванию необходимо сочетание всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов.

Словесные методы: рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ,

указания, команды, распоряжения.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Практические методы: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

4. Учебно-тематический план

№№	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка: • Правила поведения в бассейне • Гигиена физических упражнений • Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания	3 1 1 1
2.	<i>Практическая подготовка:</i> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: • Изучение техники плавания кролем на груди и на спине • Учебные прыжки в воду • Старты • Игры • Контрольные испытания 3. <i>Общefизическая подготовка на суше:</i> • СФП • ОФП	20 3 8 2 1 1 2 1 2
3.	Медицинский контроль	1
ИТОГО:		24 часа

5. Содержание программы.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

Раздел II. Практическая подготовка.

1. Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

2. Упражнения, направленные на изучения техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучения способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков. Скольжение на груди,

спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

Ожидаемые результаты

1. Повышение количества учащихся младшего школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.
5. Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

6. Диагностика результативности реализации программы.

Диагностика результативности реализации программы осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Методами диагностики достижения воспитательных задач программы являются психолого-педагогическое наблюдение, опросы, тесты и анкеты, направленные на изучение изменений в личности школьника. Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

Контрольные упражнения и нормативы для начального обучения

№№	Нормативные требования	Оценка	№ контрольного занятия
1.	Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
2.	Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов	10 –удовлетворит. 15 – хорошо 20 – отлично	
3.	Проплыть способом (со стартовым		

	прыжком или спадом в воду): • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м		
4.	Выполнить спад в воду	С оценкой техники	

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 .
5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
7. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
9. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 2005.