

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.о.Тольятти «Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени Куйбышевгидростроя»

«Утверждаю»
Директор МБУ Школа № 93
_____ АГ Родионов

Программа принята на
основание решения
педагогического совета
Протокол № ___ от «___» ____ 2017 г.

ПЛАВАНИЕ. Учимся плавать

1-4 классы

(Модифицированная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР (допущено Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту). М.: Советский спорт, 2004)

Возраст детей: 1 - 4 класс

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 68 часа 2 часа в неделю

Составитель: Учитель физической культуры

Титов А. Ю

Тольятти

2017

Пояснительная записка.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения навыкам плавания, освоения элементов спортивного и прикладного плавания как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Программа преследует следующую **цель**: формирование у учащихся интереса к самопознанию и положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих **задач**:

1. Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.
2. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.
4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (I – IV классы) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и формировать начальные умения и навыки.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

В течение года будут проводиться соревнования:

- «веселые старты» в спортивном зале
- скоростное плавание
- «веселые старты» на воде
- соревнования по прикладному плаванию .

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

Критерии оценки: 1-4 классы - преодоление дистанции 25 м кролем на спине и груди
 Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать».

Содержание программы.

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с широкодоступной апробированной «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. М, Лях, Л. Б, Кофман, Г. Б, Мейксон, 1996 г.).

Специализированная часть программы ориентирована на плавательную подготовку учащихся школ.

Распределение учебного материала (сетка часов) при двухчасовых

занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Классы
		1-4
	Базовая часть	22
	Основы знаний	В процессе урока
	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)	12
	Подвижные игры	10
	Специализированная часть	46
	Основы знаний	В процессе урока
	Освоение техники плавания	20
	Совершенствование техники плавания	10
	Развитие двигательных способностей на суше и воде	10
	Прикладное плавание	6

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся

1-4 классов.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у ботика, движение рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений ног и рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Нормативы: проплыть одним из способов без остановки 50 метров во втором классе и 200 метров в четвертом классе. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся общеобразовательных школ

	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-4 класс	33-44	33-34	1,20-1,40	1,20-1,40

Список литературы:

1. В. М, Лях, Л, Б, Кофман, Г. Б, Мейксон. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 1996.
2. Гончар И. Л, Плавание : теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
3. Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию . – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание : Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.
7. А ну-ка прыгни! М., «Физкультура и спорт». 1998
8. Дубовик М.Е., Короп Ю.А. Подвижные игры в воде при начальном обучении плаванию. Пособие для учителя. – К.; Рад. шк., 1991
9. Плавайте на здоровье. – М.. Физкультура и спорт, 1988
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика Физического воспитания и спорта. – М.; «Академия», 2001