

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Новое Демкино

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:  (Е.В. Бабурина)
«__» _____ 2016 г.



Школьный проект

«Учусь плавать»

с. Новое Дёмкино

2016 г

Раздел 1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОЕКТА

1.1. Наименование Проекта	«Учусь плавать»
1.2. Информация о руководителе проекта и членах регионального проектного офиса	Руководитель проекта: - учитель физической культуры – Морозов Юрий Анатольевич
1.3. Подразделения, организации, вовлеченные в проект	Бассейн «Волна» в с. Малая Сердоба Малосердобинского района
1.4. Сроки реализации Проекта	сентябрь 2016 г. – сентябрь 2021 г.
Раздел 2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА	
2.1. Нормативно-правовая база реализации проекта	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; - Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки», - Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12.12.2013, - Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013 № 792-р «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 г.г., - Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»; - Распоряжение Правительства Пензенской обл. от 28.08.2012 № 442-рП «Об утверждении Концепции развития системы образования Пензенской области на 2012 - 2021 годы».
2.2. Актуальность проекта	<p>Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием развивают мышечную систему организма ребёнка, способствуют формированию правильной осанки, предупреждают развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка.</p> <p>По состоянию на сентябрь 2016 г. только 61,4 % детей и</p>

	<p>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.</p>
<p>2.3. Цель Проекта</p>	<p>Цель данного проекта: внедрение эффективной модели обучения младших школьников плаванию в МБОУ СОШ с. Новое Демкино</p>
<p>2.4. Задачи Проекта</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Содействие повышению эффективности процесса обучения учащихся плаванию в МБОУ СОШ с. Новое Демкино. 2. Организация и проведение мероприятий (фестивалей, конкурсов, мастер-классов) направленных на популяризацию плавания как вида спорта. 3. Обобщение и распространение лучшего опыта образовательных организаций области в обучении детей плаванию.
<p>2.5. Содержание Проекта</p>	<p>Реализация проекта осуществляется в ходе нескольких этапов:</p> <p>Подготовительный этап включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ статистических данных о количестве учащихся умеющих и не умеющих плавать, о мероприятиях (родительские собрания, лектории, акции, массовые профилактические мероприятия, мастер-классы и т.д.), направленных на повышение процента детей вовлечённых в систематические занятия плаванием. - разработку эффективной модели обучения детей плаванию. <p>Основной этап предусматривает следующие направления работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проведение мастер-классов, массовых спортивных мероприятий, игр, акций, направленных на повышение интереса к плаванию среди учащихся. – Организация занятий по плаванию в образовательных организациях области в урочное и внеурочное время. – Проведение мастер-классов и семинаров для педагогических работников по методике обучения плаванию. – Изучение лучшего опыта образовательных организаций области в обучении детей плаванию. – Разработка рекомендаций по методике обучения

	<p>плаванию детей младшего школьного возраста.</p> <p>Заключительный этап.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Проведение мониторинга реализации проекта в МБОУ СОШ с. Новое Демкино. – Определение перспектив развития проекта. – Сбор материалов по работе обучению плаванию в МБОУ СОШ с. Новое Демкино. <p>Модель обучения детей младшего школьного возраста плаванию в МБОУ СОШ с. Новое Демкино.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение в МБОУ СОШ с. Новое Демкино мониторинга владения навыками плавания среди учащихся младшего школьного возраста. 2. Разработка и утверждение программы обучения плаванию не менее 24 ч. (программа 3-го часа физической культуры, программа внеурочной деятельности). 3. Проведение медицинской диагностики среди учащихся младших классов с целью выявления противопоказаний к систематическим занятиям плаванием. 4. Формирование групп начальной подготовки по плаванию. 5. Обеспечение безопасной доставки учащихся к месту обучения. 6. Обеспечение медицинского сопровождения процесса обучения учащихся младшего школьного возраста плаванию. 7. Проведение занятий с соблюдением техники безопасности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к методике обучения детей младшего школьного возраста плаванию. 8. Обеспечение учащихся инвентарём, наглядными пособиями, необходимыми для успешного овладения навыками плавания. 9. Проведение промежуточной и итоговой диагностики овладения учащимися навыками плавания.
2.6. Результат (результаты) проекта	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение охвата учащихся начальной школы систематическими занятиями плаванием (% от числа не умеющих плавать). – Снижение количества несчастных случаев на воде в летнее время.
2.7. Взаимосвязь с другими проектами	Проект связан с региональной образовательной технологией «Движение нового поколения. Мы - вместе!»

Приложение 1.

Дорожная карта Проекта

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации
1.	Анализ состояния процесса обучения плаванию в МБОУ СОШ с. Новое Демкино	Сентябрь-октябрь ежегодно
2	Формирование проектных офисов в образовательных	Ноябрь

	организациях области.	
3	Проведение обучающего семинара по методике обучения плаванию.	Февраль-март
4	Проведение мастер-классов для педагогов по методике обучения плаванию.	Ежегодно
5	Проведение рабочих встреч/ консультаций/ совещаний по вопросам реализации проекта	В течение реализации проекта
6	Проведение конкурса детских рисунков «Я – пловец!»	В течение реализации проекта
7	Обеспечение дежурства работников образовательных организаций, с участием МЧС и родительской общественности на водоёмах в летнее время.	В течение реализации проекта
8	Оформление стендов и обновление информации, посвящённых безопасному поведению на воде в МБОУ СОШ с. Новое Демкино	Ежегодно в начале учебного года
9	Формирование банка методических материалов по Проекту	В течение реализации проекта
10	Мониторинг работы МБОУ СОШ с. Новое Демкино по реализации Проекта	1 раз в полугодие
11	Применение методических рекомендации по организации обучения плаванию учащихся начальной школы.	В течение реализации проекта
12	Подготовка итоговых аналитических материалов по результатам реализации Проекта	Август, сентябрь ежегодно

Приложение 2

Программа начального обучения плаванию детей младшего школьного возраста

Автор-составитель: Тюканкин В.В.

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 МБОУ СОШ с. Новое Дёмкино и рассчитана на 24 занятия. Количество занятий в неделю - 1.

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 плаванию учащихся младших классов.

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.
7. **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	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • 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> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовительные упражнения на воде 2. Общая плавательная подготовка на воде: <ul style="list-style-type: none"> • Изучение техники плавания кролем на груди и на спине Учебные прыжки в воду • Старты • Игры • Контрольные испытания 3. <i>Общезначительная подготовка на суше:</i> <ul style="list-style-type: none"> • 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 учебной. 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.

б. 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	№ 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): <ul style="list-style-type: none"> • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м 		