



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 31.05.2023 № 214/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Начальное обучение плаванию»

Срок реализации 36 недель, 144 часа

Возраст 7-11 лет

г. Рязань, 2023

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» *имеет физкультурно-спортивную направленность.*

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Формирование здорового поколения — это одна из главных стратегических задач развития страны.

Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества. Проблема здоровья учащихся становится приоритетным направлением развития образовательной системы. В настоящее время в работу учреждений дополнительного образования необходимо внедрять различные образовательные программы, способствующие формированию валеологической грамотности, потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ) и укреплению здоровья.

Программа «Начальное обучение плаванию» рассчитана на детей 7 – 11 лет, так как именно в этом возрасте закладываются основы культуры движения, успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания.

Наиболее существенным методом в физическом воспитании ребенка этого периода жизни является формирование личностного отношения к физической деятельности, воспитание активной позиции в отношении своего здоровья и потребности в ЗОЖ, крепости тела и закалке.

Особенно важную роль в формировании потребности в ЗОЖ у ребенка играет участие родителей. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей, потому что основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в учреждении, не может быть успешной.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании и укреплении здоровья школьников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм.

Актуальность. Плавание – один из наиболее распространенных и социально значимых видов спорта, являющийся частью физической культуры человека, один из видов физической деятельности, без которого невозможна жизнь в современном мире. Поэтому деятельность педагогов дополнительного образования является выполнением одной из основных государственных задач по сохранению и укреплению здоровья детей: «Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них потребностей в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, являются одной из основных

задач образовательных учреждений всех типов, входят в круг обязанностей администрации указанных учреждений, каждого педагогического работника».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» разработана на основе анализа педагогической литературы, опыта работы педагогов дополнительного образования в области физической культуры, программ начального обучения плаванию.

Теоретической основой для разработки программы послужили теории и методики обучения плаванию детей Н.Ж. Булгаковой, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенова, А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова; программы начального обучения плаванию педагогов дополнительного образования Т.Е. Таропцевой, Г.В. Волосковой.

Цель программы – привлечь детей к занятиям плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Освоение техники основных способов спортивного плавания.
2. Освоение правил техники безопасности по поведению на открытых и закрытых водоемах.
3. Изучение правил личной гигиены, закаливающих процедур, основ ЗОЖ.
4. Изучение истории развития плавания, основных правил проведения соревнований.

Развивающие:

1. Формирование жизненно необходимых знаний, двигательных умений и навыков ребенка.
2. Развитие скоростных, силовых, координационных способностей, гибкости, специальной выносливости.
3. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены.
4. Формирование духовных и нравственно-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитание понятия о здоровье как одном из важнейших условий развития и самореализации человека.
2. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Формирование умения работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предлагаемая программа отличается от уже существующих, тем, что она рассчитана на 1 учебный год (36 недель) по 4 часа в неделю, что позволяет наиболее эффективно освоить предлагаемый учебный материал.

В процессе реализации программы, обучающиеся должны овладеть определенными знаниями, умениями и навыками, оцениваемыми анкетированием, контрольными тестами и нормативами.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» предназначена для детей 7-11 лет, умеющих держаться на воде и совсем не умеющих плавать, допущенных врачом-педиатром до занятий в бассейне.

По программе возможно обучение детей с ОВЗ.

Программа «Начальное обучение плаванию» *имеет стартовый, базовый уровень.*

Программа рассчитана на 1 учебный год (36 недель). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего 144 часа в год).

Педагог имеет право принять ребенка 12-14 лет при совпадении возраста в группе, относительно общих правил поступления в коллектив, при наличии допуска врача - педиатра.

Формы организации учебно-познавательной деятельности:

групповые практические; групповые теоретические.

На занятиях используются следующие методы работы:

- словесные
- наглядные
- практические.

В рамках реализации образовательной программы возможно проведение занятий с использованием дистанционных образовательных технологий

Структура занятия.

1. Организационный момент: построение, расчет, объявление темы и задач занятия - 5 мин.
2. Теоретическая часть – 10 мин.
3. Занятия на суше – 30 мин.
4. Занятия на воде – 40 мин.
5. Заключительная часть – 5 мин.

