



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

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

_____ Ю.А. Меликов

Приказ от 08.09.2021 г № 235-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 08.09.2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: с 8 лет

Срок реализации: 1 год

г. Рязань, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПЛАВАНИЕ» 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 «ПЛАВАНИЕ» рассчитана на детей 8 – 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 «ПЛАВАНИЕ» 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:

Образовательные (предметные):

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.

Личностные:

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.

Метапредметные:

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 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.

Возраст детей и срок реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию» предназначена для детей 8-11 лет, прошедших обучение по

программе «Начальное обучение плаванию», допущенных врачом-педиатром до занятий в бассейне.

По программе возможно обучение детей с ОВЗ.

Программа рассчитана на 1 год. 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.

Основные формы проведения занятий:

- групповые практические;
- групповые теоретические.

На занятиях используются следующие методы работы:

- словесные
- наглядные
- практические.
- В ходе реализации программы возможно применение дистанционных методов работы.

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 - 45 мин.

Ожидаемые результаты.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

1. Правила техники безопасности во время занятий в бассейне.
2. Правила поведения в критических ситуациях на воде, продолжительность безопасного нахождения в воде.
3. Понятие, виды и правила закаливающих процедур.
4. Правила личной гигиены.
5. Должны знать понятие здорового образа жизни и способы закаливания.
6. Основные этапы развития физической культуры и спорта; становления и развития плавания в мире.
7. Основы правил проведения и судейства соревнований по плаванию.
8. Влияние закаливающих процедур на организм человека.
9. Технику скольжения на груди в сочетании с дыханием; на спине.
10. Технику строевых и имитационных упражнений.
11. Технику плавания спортивных способов плавания: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «дельфин».
12. Правила техники безопасности во время занятий в бассейне.

13. Правила купания и игр в открытых водоёмах. Способы отдыха во время пребывания в воде. Основы первой помощи.
14. Правила проведения и судейства соревнований по плаванию.
15. Влияние закаливающих процедур на организм человека.

Должны уметь:

1. Проплывать максимальный отрезок без остановок;
2. Владеть техникой спортивных способов плавания;
3. Выполнять скоростной поворот и старт с тумбочки.
4. Применять технику движений руками и ногами способом «брасс» в сочетании с дыханием.
5. Правильно выполнять и проводить комплекс ОРУ.
6. Оказывать первую медицинскую помощь.
7. Обладать опытом участия в соревнованиях.
8. Применять полученные знания на практике.

Личностные результаты:

По окончании программы дети должны:

1. Обладать жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.
2. Развить силу, гибкость, координационные способности, специальную выносливость.
3. Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
4. Положительно относиться к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены.
5. Иметь потребность в здоровом образе жизни, в двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

По окончании программы дети должны:

1. Иметь понятие о здоровье как одном из важнейших условий развития и самореализации человека.
2. Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
3. Уметь работать в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Формы и методы оценки результатов.

- Конкурсы и викторины.
- Тестирование и опрос учащихся.
- Беседа и дискуссия.
- Рисунки.
- Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.
- Игры.
- Открытые занятия.