

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание кролем на спине»

Актуальность данной программы обусловлена одной из задач современного образования, включающей в себя воспитание у дошкольников позитивного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, получению знаний о различных видах спорта. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих сохранность здоровья, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные резервы. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Кроме того, необходимо учитывать возможности плавания в закаливании детей. Регулярные занятия плаванием совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунитет, улучшают адаптацию к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, улучшается аппетит, становится крепче сон, повышается общий тонус организма, увеличивается выносливость.

Плавание относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, и чем раньше научить их плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма. Программа направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям в бассейне, помощь в преодолении страха нахождения в воде, подготовку занимающихся к обучению плаванию основными спортивными стилями в большой чаше бассейна.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн. А также создаются условия оздоровления всех систем организма ребенка.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексный подбор учебного материала на каждом занятии;

- комплексность программы решает ряд задач физического и эстетического воспитания: занятия ОФП способствуют развитию физических и морально-волевых качеств; игры в воде развивают ловкость, быстроту, выносливость, специальные навыки, а также навыки взаимодействия в коллективе; познавая основы прикладного плавания, а затем спортивных способов плавания, дети развивают физическую, функциональную, психологическую подготовку, дисциплинированность, личную ответственность, любовь к избранному виду спорта.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Юный пловец» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: дети 5-6 лет, желающие заниматься плаванием и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы: 1 год (39 недель).

Форма реализации программы: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Объем программы: 117 часов.

Наполняемость групп: от 10 до 12 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 академических часа

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец спортивного года
1 год	5	10	3	Выполнение нормативов по ОФП

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

Целью данной программы является: освоение детьми разных способов двигательной активности, приобретение ими социально-коммуникативного опыта, укрепление и сохранение здоровья детей, физическое и нравственное воспитание учащихся посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

Предметные:

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с правилами личной и общественной гигиены;

обучить:

- основам техники выполнения комплекса физических упражнений;
- основам техники игр в воде;
- начальным плавательным навыкам, умению владеть своим телом в водной среде;
- техническим элементам различных спортивных способов плавания на груди, на спине;
- основам знаний по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания.

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- гармонично развивать все органы и системы организма детей;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и плаванием;

Воспитательные:

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия и их определение;
- технику безопасности на занятиях, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- правила личной гигиены и гигиенические требования при занятиях физической культурой и спортом;
- принципы и основы закаливания.

уметь:

- выполнять общие физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать свои двигательные умения и навыки в процессе учебно-тренировочных занятий, игр в воде, показательных выступлениях;
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль», «басс» индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.
- выполнять режим дня.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

Метапредметные результаты:

- формирование умения осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками
- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- сдача контрольных нормативов (в начале и в конце учебного года);
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Форма представления результатов: открытые занятия, показательные выступления, соревнования.

Формы аттестации: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: контрольные нормативы по ОФП.

