

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

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников. Актуальность программы также в том, что в процессе её реализации учащиеся приобретают и совершенствуют жизненно необходимые навыки плавания.

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, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы – базовый.

Срок реализации программы: 4 года.

Объем программы: 936 часов.

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. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

Адресат программы: дети 10 – 18 лет, желающие заниматься плаванием и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 12 до 21 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования на конец каждого спортивного года
4 года	10	12	6	Прирост показателей по ОФП и СФП

Расписание занятий 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: развитие физических качеств, обучение плаванию на спине, самоопределение и социальная адаптация учащихся к современной жизни, выявление и развитие одаренности, физическое и нравственное развитие учащихся, повышение интереса к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития плавания как вида спорта;
 - познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением.
- обучить:

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- основным элементам стиля плавания «кроль на спине»;
- групповому взаимодействию в различных его формах посредством учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, приемам закаливания;

Развивающие:

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, координация, 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 физически компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- историю плавания как вида спорта;
- спортивную терминологию;
- технику безопасности при занятиях в бассейне, в спортивном зале, правила безопасного поведения;
- основные гигиенические требования при занятиях плаванием.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при обучении плаванию кролем на спине;
- демонстрировать правила пользования спасательными средствами;
- выстраивать режим дня и соблюдать его.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при занятиях в бассейне, в спортивном зале, правила безопасного поведения;
- приемы первой помощи при травмах;
- принципы правильного питания;
- правила соревнований по плаванию.

уметь:

- выполнять основные и специальные элементы разных стилей плавания;
- демонстрировать технику стиля плавания «кроль на спине»;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- самостоятельно проводить разминку для себя и своих товарищей;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

К концу 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- принципы спортивного питания;
- принципы и основные приемы организации спортивной тренировки по плаванию;
- правила соревнований по плаванию.

уметь:

- выполнять основные и специальные элементы разных стилей плавания;
- демонстрировать технику стиля плавания «кроль на спине» в соревновательной деятельности;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим во время свободного плавания;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- самостоятельно проводить разминку для себя и своих товарищей;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей

К концу 4 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- правила соревнований по плаванию;
- правила судейства.

уметь:

- демонстрировать технику стиля плавания «кроль на спине» в соревновательной деятельности;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических способностей;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- выполнять роль помощника судьи на соревнованиях.

Личностные результаты:

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;
- формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;
- формирование положительных личностных качеств: дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели.

Метапредметные результаты:

- формирование умений 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 по ОФП и СФП (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;
- участие в соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Форма демонстрации результатов обучения – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.