

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание»

**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 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:** 2 года.

**Объем программы:** 468 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 9 – 16 лет, желающие заниматься плаванием и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Наполняемость групп:** от 12 до 21 человека.

**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 |
|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 2 года          | 9                                  | 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, 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 разных стилей плавания;
- 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:**

- спортивную терминологию;
- технику безопасности при занятиях в бассейне, в спортивном зале, правила безопасного поведения в МБУДО «ДЮСШ»;
- основные техники плавания.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные элементы разных стилей плавания;
- демонстрировать техники основных стилей плавания;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений для разминки;
- самостоятельно проводить разминку.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию;
- основные техники плавания;
- правила судейства;
- правила соревнований по плаванию.

**уметь:**

- выполнять основные и специальные элементы разных стилей плавания;
- демонстрировать техники основных стилей плавания;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- самостоятельно проводить тренировку под наблюдением тренера-преподавателя;
- выполнять роль помощника судьи, секретаря 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.