

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Введение в 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 – стартовый.

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 7 – 11 лет, желающие заниматься плаванием и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Наполняемость групп: от 12 до 16 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 |
|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 2 года | 7 | 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: подготовка детей в области плавания, укрепление физического и духовного здоровья, формирование потребности в ЗОЖ.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с историей развития плавания как вида спорта;
- приобретение знаний правил безопасного поведения на воде;
- формирование знаний и умений выполнения простых плавательных упражнений в воде (звёздочка, поплавок, дыхание в воду) обучение технике спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Воспитательные:

- развитие личностных качеств: организованность, активность, самостоятельность, целеустремлённость в достижении конечного результата, формирование навыков самостоятельного принятия правильных решений в экстренных ситуациях на воде;

- формирование ценностного отношения к активному и здоровому образу жизни;
- формирование устойчивого интереса к изучаемому предмету.

Развивающие:

- развитие двигательной активности учащихся;
- развитие навыков личной гигиены;
- развитие костно-мышечного корсета;
- развитие координации, умения владения своим телом в непривычной обстановке.

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 в МБУДО «ДЮСШ»;
- приемы первой помощи при травмах;
- гигиенические требования;
- основные техники плавания.

уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- выполнять специальные упражнения, способствующие развитию специальных технических навыков при обучении плаванию;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- выстраивать режим дня;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности.

К концу 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- спортивную терминологию;
- основные техники плавания;
- 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;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально;
- поддерживать свой уровень физической подготовленности;
- самостоятельно проводить разминку для себя и своих товарищей.

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 объемы 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.