

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «31» 08 2017 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО Дворец творчества
Ш. Зайруллина
Приказ № 335 от
2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Ганиев Тимур Вячеславович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2017г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятно для всестороннего физического развития. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»** - физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **модифицированная**, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым, допущена – Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Общеобразовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Актуальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы обусловлена тем, что в настоящее время, необходимость разработки и внедрения в практику такой программы позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь, получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, она ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. Содержание программы по плаванию представляет сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания. Значительная часть разделов программы распределяется концентрически, т.е. повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Это способствует лучшему усвоению материала, а также совершенствованию приобретаемых в процессе выполнения упражнений умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы в том, что плавание является жизненно необходимым навыком в условиях нашей страны, где много рек, озер и морей, обеспечивает безопасность и здоровье детей. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства. Укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Цель программы: Содействие укреплению здоровья детского организма, гармоничное и всестороннее физическое развитие детей.

Задачи программы:

Образовательные:

- усвоение обучающимися определённого объёма знаний, предусмотренных программой. в т.ч. спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; специальных и общеразвивающих упражнений на суше, имитирующие технику плавания; стартовых прыжков и поворотов; элементов прикладного плавания; судейства соревнований. Привитие навыков личной и общественной гигиены, необходимых на занятиях физической культурой и спортом.

Развивающие:

- укрепление здоровья, правильное, разностороннее физическое развитие и закаливание организма, развитие физической выносливости, быстроты, ловкости, силы в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся.

Воспитывающие:

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, воспитание таких качеств личности, как, целеустремленность, сознательное отношение к занятиям спортом, трудолюбие, дисциплинированность.

Контингент обучающихся

Настоящая программа предназначена для работы с детьми 7-14 лет. В группы принимаются младшие, средние школьники, не имеющие противопоказаний к занятиям плаванием со стороны медицинского персонала. Врачебный контроль за обучающимися на начальных этапах подготовки осуществляется медицинским персоналом при положительном медицинском допуске участкового педиатра.

Срок реализации программы - 3 года.

Режим занятий:

Первый год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу - 72 часа;

Первый год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов;

Второй год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов;

Третий год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов.

Количество обучающихся в группах обучения плаванию составляет 15 человек, согласно нормам СанПИН 2.1.2.1188-03.

Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 288 часов, либо 324 часа.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы обучения и виды занятий: лекции, игра, практикум, учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;

восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;

беседы по теоретическому курсу;

практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: зачет, тестирование, тестирование, анкетирование; наблюдение, анализ, зачет, тест, соревнования, мониторинг физического развития обучающихся.

Свидетельством успешного обучения являются призовые места в первенствах и соревнованиях разного уровня.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:

1. Конституция РФ.

2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.

4. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. п 09-3242

7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

8. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).

9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 761 от 01.06.2012 г.

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 № 996-р)

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

12. Устав МАУДО Дворец творчества.

2. Основной список:

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.-Плавание: Примерная программа.- «Советский спорт», Москва 2010г.

Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: - М: Астрель, 2013.

2. Калинин А. А. Плавание - М.: 2014.

3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие «ДЕТСТВО-ПРЕСС», С-П.:2005.

4. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004

5. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М., 2006.

6. Обухова Л.А., Лемяскинина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.: «Вако», 2007.

7. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» Москва «Просвещение» 2016г.

8. И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик.М.:АСТ; СПб:»Сова», 2010г.

Дополнительная литература:

1.Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999

П. Мэйсон. Плавание. – М., 2002.

Т. Протченко, Ю. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М., 2013г.

4. Интернет-ресурс:

- Федерация Плавания Башкортостана -fpbswimming.ru

- Публикации педагогов portalpedagoga.ru