

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
Е.Ш. Зайруллина
от
2017 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Салиманов Рустам Ралифович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Нефтекамск – 2017г.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятно для всестороннего физического развития. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно-спортивная.

Актуальность 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 программы.

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.

Предлагаемая программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Она 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 состоит в том, что регулярные занятия плаванием 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 на формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. В этом заключается, но самое главное - плавание является жизненно необходимым навыком в условиях нашей страны, где много рек, озер и морей, обеспечивает безопасность и здоровье детей.

Цель программы- Содействие укреплению здоровья детского организма в процессе занятия плаванием, формирование личностных качеств обучающихся.

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, участвующих в реализации данной образовательной программы: 8-14 лет.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональности возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Средний школьный возраст (13-14 лет)- это переход от детства к юности. Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. В подростковом возрасте создаются более благоприятные посылки для развития как скоростно-силовых, так и силовых способностей. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа.

Срок реализации программы - 3 года

Формы организации образовательной деятельности: занятия проводятся по группам, всем составом объединения. Количество обучающихся в группах обучения плаванию составляет 15 человек, согласно нормам СанПИН 2.1.2.1188-03.

Режим занятий:

1-й год обучения: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу , 72 часа в год.

1-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

2-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

3-й год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, 108 часов в год.

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: тестирование, беседа, наблюдение, анализ, зачет, тест, соревнования, мониторинг физического развития обучающихся. Свидетельством успешного обучения являются призовые места в первенствах и соревнованиях разного уровня в учреждении, в городе. Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

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. n 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 01.06.2012г.
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