

**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



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Сатарова Роза Равиловна,
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. 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. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Направленность данной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. 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.

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.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, она ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. Т.к. программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста, содержание программы по плаванию представляет такое сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания в игровых упражнениях. 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 систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. 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, гармоничное и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

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: 6-12 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 функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

Срок реализации программы - 3 года

Формы и режим занятий: групповая, индивидуально-групповая.

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.

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.

Формы подведения итогов.

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 СанПиН2.4.4.3172-14 « 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 2025года (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 Плаваня Башкортостана -fpbswimming.ru

- Публикации педагогов portalpedagoga.ru