

**ЦИФРОВОЙ РЕЕСТР
ЛУЧШИХ ПРАКТИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**



СВЕДЕНИЯ О ДООП

**ЦИКЛ МЕРОПРИЯТИЙ
«АКВА СТАРТЫ»**

**Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр городского
округа – город Камышин**

Волгоградская область

2021 г.

Сведения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе, в рамках которой реализуется общеобразовательная практика

Наименование программы	«Обучение плаванию»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Общий объем часов и срок освоения	144 часа, 1 год реализации
Целевая аудитория обучающихся	Программа разработана для детей и подростков в возрасте 8-15 лет. К занятиям допускаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр, в том числе чуть младшие/старшие по возрасту, при условии высокой мотивации обучения плаванию.
Краткая аннотация содержания	<p>Актуальность создания программы «Обучение плаванию» обусловлена тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Благодаря плаванию уменьшаются возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, улучшается сон, аппетит.</p> <p><u>Так же плавание — одно из эффективных средств закаливания человека:</u> повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Неоспоримо и</p>

благоприятное влияние занятий плаванием на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В период полового созревания у подростков зачастую возникает проблема с лишним весом, в связи с этим появляются комплексы, снижается общественная активность, появляются проблемы в межличностном общении подростков. Занятия плаванием способствуют уменьшению лишнего веса, улучшению общего физического состояния и внешнего вида тела.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что наш город расположен на берегу великой русской реки Волги и её притоке реке Камышинка. На территории нашего города и района популярен отдых вблизи водоёмов, порой дети находятся у открытых источников воды без присмотра взрослых. В связи с этим возникает потребность в обучении детей плаванию и воспитанию в них с раннего детства безопасного поведения на воде, бережного отношения к водным ресурсам родного края.

Педагогическая целесообразность выражается в следующих педагогических принципах:

- принцип здоровьесбережения и физического развития;
- принцип природосообразности;
- принцип постепенного увеличения физической нагрузки, её чередования;
- принцип добровольности;
- принцип ориентации на личность каждого ученика

и обусловлена следующей ситуацией: нередко встречаются старшие подростки, которые по разным причинам пока не научились плавать, боятся воды, а желание плавать есть. Включать таких учеников в группы раннего обучения плаванию не целесообразно и с точки зрения санитарно-гигиенических норм, и с точки зрения возрастной психологии, физиологии, и с точки зрения методологии обучения плаванию. Именно поэтому была создана программа «Обучение плаванию» для

	<p>данной возрастной категории.</p> <p>Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются и индивидуальная, и групповая формы организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.</p> <p>Курс обучение плаванию условно делится на 4 этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на 1 этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению взаимодействия с водой, где ребёнок должен научиться: погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза, всплывать, лежать и скользить по воде на груди и спине, дышать через рот, выполнять выдохи в воду; - на 2 этапе разучиваются способы плавания на груди и спине; - на 3 этапе совершенствуются обретенные навыки плавания кролем на груди и спине, изучаются старты, разучивается техника плавания способом брасс; - на 4 этапе происходит демонстрация достижений учащихся в форме контрольно-показательных выступлений. <p>Программа состоит из следующих тематических разделов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая и специальная физическая подготовка на суше. • Подготовительные упражнения в воде. • Плавательная подготовка. • Игры в воде, эстафеты. • Плавательная подготовка по одновременной методике.
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Планируемые результаты: Предметные: - освоили основные правила безопасного</p>

	<p>поведения на воде;</p> <ul style="list-style-type: none"> - научились свободно держаться на воде, освоили основные способы плавания; - различают основные стили спортивного плавания, знают их названия; - освоили технику основных стилей спортивного плавания: кроль на груди/спине, брасс на груди/спине; - научились прыжкам в воду, освоили основные правила безопасности игр на воде; - освоили жизненно важные двигательные навыки и умения, применяют их в различных по сложности условиях. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявляют высокий уровень мотивации к обучению плаванию, физическому и личностному развитию; - освоили правила культуры общения и поведения в социуме, демонстрируют навыки здорового образа жизни, бережного отношения к водным ресурсам родного края; - способны самостоятельно ставить цели своего образования, планировать и совершать шаги к его реализации, анализировать результаты, вносить коррективы. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрируют осознанное отношение к занятиям физкультурой и спортом на воде, в том числе в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - способны самостоятельно ставить цели своего образования, планировать шаги по её достижению; - ориентируются в пространстве; - способны работать индивидуально и в группе.
<p>Особенности реализации</p>	<p>Отличительные особенности данной программы выражаются в следующих позициях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение интенсивности занятий, за счёт чего учащиеся овладевают навыками плавания в короткий срок; - в курс обучения введён четвертый этап – контрольно-показательные выступления

учащихся.

На занятиях вводится новый учебный материал (нудлы), а также разминка, проходившая на бортике бассейна, теперь будет проходить в спортивном зале, что поможет реализовать такие задачи, как укрепление и формирование мышц, более детально и практически разбирать специфику техники плавания разными стилями.

Кроме этого, в образовательный процесс внедряется «плавание по одновременной методике», где предусматривается обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания.

При использовании данной методики происходит сокращение до минимума времени формирования навыков проплывания нескольких метров облегчённым способом уже на первых занятиях и ускорение увеличения проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются все остальные способы плавания.

Образовательный процесс организован по принципу работы спортивной секции, а именно развитие каждого участника секции через коллектив. Секция состоит из всех участников групп. Группы – разновозрастные, состав - постоянный. Рекомендованное количество детей в группе от 10 до 15 человек, допустимое - от 10 до 26 человек. Важным компонентом организации образовательного процесса является физическая разминка, проходящая в спортивном зале. В неё помимо основных подготовительных к плаванию упражнений включены и подвижные игры, что способствует формированию таких важных качеств как смекалка, быстрота реакции, способность работать в команде, умение действовать по правилам. Также в образовательный процесс включены такие формы занятий как экскурсия в спортивную школу, встречи с лучшими пловцами города, **спортивные праздники и состязания.**

Структура занятий: каждое занятие условно делится на три части

подготовительная, основная, заключительная.

В первой части: проведение гигиенических процедур, построение и проведение физической разминки, постановка целей и задач занятия.

Основная часть: основные элементы дыхательной гимнастики, упражнения и элементы обучения плаванию.

Заключительная часть: подведение итогов, свободное плавание, игры на воде