

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа – «Здоровьесбережение» (занятия в плавательном бассейне), физкультурно-спортивной направленности носит оздоровительный характер.

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья подрастающего поколения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Современные тенденции развития физической культуры и спорта, системы образования в России требует разработки и внедрения в образовательный процесс новых форм и технологий. Организация дополнительного образования является одним из важнейших аспектов и факторов экономического и социального прогресса, ориентированный на обеспечение самоопределение личности, создание условий для ее самореализации.

Данная программа дополнительного образования направлена на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников. Кроме этого, основными задачами плавания является активное содействие процессу формирования здорового образа жизни. Актуальным становится утверждение Н.М. Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Российскими учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит от генотипа человека и более чем на половину – от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного и школьного возраста. В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения России. Умение плавать сохраняет жизнь, укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма, доставляет много радостных минут, снимает стресс и усталость. Вот почему так важно научить каждого ребенка плавать.

Благодаря исключительно высокому общеразвивающему, оздоровительному, прикладному и спортивному значению плавание в нашей стране составляет один из основных разделов социальной программы оздоровления и физического воспитания.

Мы живем в беспокойное время: землетрясения, катастрофы экологические, морские, авиационные, железнодорожные. Все это требует от каждого из нас постоянной собранности, хладнокровия, умения помочь себе и другим в любой опасной для жизни ситуации. Вспоминая многочисленные трагедии на воде, приходишь к выводу, что если бы люди умели плавать и знали основы спасения

пострадавших, несчастных случаев со смертельным исходом было бы гораздо меньше.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата Росси до 15% несчастных случаев на воде происходит с детьми в возрасте до 14 лет, поэтому так важно начинать обучение основам безопасности и поведения на воде детей с младшего школьного возраста, где формируются основные навыки плавательной подготовки. Активное участие в спортивных и массовых мероприятиях программы позволит учащимся сформировать двигательные умения и навыки, позволяющие им самостоятельно использовать их в укреплении здоровья, развитие физических качеств, формировании культуры движений, освоение знаний о физической культуре и плавании.

Новизна программы заключается в том, что в нее включено не только обучение техники плавания, но и других приемов действий на воде (прыжки, элементы прикладного плавания, умение действовать под водой, оказывать помощь утопающему). Занятия позволяют учащимся приобрести жизненно важные навыки и умения, в том числе навыки самого сложного вида координационной деятельности.

Обучение происходит посредством взаимодействия участников, специалистов в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить процесс адаптации воспитанников в открытом социуме, научиться реализовывать себя.

Программа основывается на принципах развивающего обучения. При её составлении использованы такие программы как: «Познакомьтесь – плавание» авт. Н.Ж.Булгакова, «Программа подготовки юных пловцов» авт. Макаренко Л.А. Булгакова Н.Ж. и др.

Программой предусмотрено обучение детей плаванию в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую результативность. Занимаясь с группой, преподаватель также должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Представленная программа комплексная, по типу построения концентрическая, модифицированная, так как составлена на основе программ подобного типа, применяемых в учреждениях дополнительного образования.

Программа разработана в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844). Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Адресат программы

Программа направлена на учащихся в возрасте 12-14 лет (7 класс общеобразовательного учреждения). Направленность программы: физкультурно-спортивное.

Реализация программы

Сроки реализации программы: 1 год. Программа ориентирована на начальное обучение технике плавания и правилам поведения на воде.

Цель программы: сформировать у учащихся навыки и умения использовать различные стили плавания, научить безопасному поведению на воде, укрепить здоровье и увеличить способность физических возможностей организма.

Задачи программы.

Образовательные:

- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- ознакомление с правилами безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- всестороннее развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- укрепление здоровья, закаливание организма человека, привитие стойких гигиенических навыков.

Воспитательные:

- сформировать устойчивое желание и потребность в самопознании и саморазвитии.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов – словесные, наглядные, практические). Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех

применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. проводит на суше – до или после занятий в воде.

Программа строится по данной схеме: демонстрация изучаемого способа плавания и его элементов; теоретическое обоснование (объяснение) технике данного способа и его элементов; опробование способа (попытка плавать изучаемым способом); практическое знакомство с формой движения на суше; овладение элементами способа и отдельными сочетаниями движений в воде; освоения способа плавания в целом; освоение технике способа плавания и его элементов.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

Учащиеся должны приобрести навыки, которые помогут им уверенно надежно чувствовать себя в воде. Для решения этого этапа используются специальные и подготовительные упражнения в воде: элементарные гребковые движения рук и ног в воде, передвижения по дну, погружения вводу и открывание глаз в воде, упражнения для освоения дыхания в воде, всплытие в воде, лежание в воде, скольжение по поверхности воды. Одним из эффективных средств, используемых при обучении ребят плаванию, являются подвижные игры или соревнования проводимые в виде игр. Игры в воде применяются как средство развития тех или иных физических качеств или двигательных навыков, разучивание или совершенствование отдельных элементов техники и способов плавания, переключения с одного вида нагрузок на другой, эмоционального отдыха и т.д.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Формы и методы.

В основу проведения занятий по плаванию положены современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (методы физических упражнений, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях); методах контроля управлением образовательным

процессом (анализе результатов деятельности воспитанников, определение уровня плавательной подготовленности); средствах обучения (плавательные доски, поплавки, мячи, секундомеры, силовые тренажеры, гимнастические палки, учебная и методическая литература, пособия, дидактический материал).

Учебный план по плаванию предусматривает одновременное обучение плаванию двумя (схожими по структуре движений) способами: кролем на груди и на спине. Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми. Освоение других способов плавания, а так же несложных действий на воде осуществляется в ходе второго и последующих годов обучения.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Внедрение данной программы позволит воспитанникам безбоязненно находиться в воде, проплывать всеми способами плавания, укрепить и сохранить здоровье, повысить физические и функциональные показатели, улучшить психоэмоциональный фон, сохранить жизнь в экстремальной ситуации.

Способы проверки достижения результатов осуществляется с помощью следующих методов контроля: тестов, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств в течении определенного времени, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний, методов контрольных испытаний по овладению занимающимися двигательными навыками (техникой движений). Педагогический контроль следует проводить в тесной связи с данными медицинских осмотров.

Критерии эффективности реализации программы: В результате изучения программы воспитанники должны знать:

- особенности и содержание предмета плавания, основные понятия начального уровня плавательной подготовки;
- элементарные гребковые движения способом кроль на груди и кроль на спине; элементы прикладного плавания;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря (плавательных средств) и оборудования;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

В результате изучения программы воспитанники должны уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного способа плавания, использовать их в условиях соревновательной деятельности; управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях.

В результате реализации программы воспитанники должны владеть:

- по окончании обучения плаванию учащиеся должны овладеть начальным уровнем плавательной подготовленности, умением преодолевать: дистанцию 25м способом кроль на груди; дистанцию 25м способом кроль на спине.

В течение образовательного процесса учащиеся сдают определенные контрольные нормативы для определения развития уровня плавательной подготовленности, а также уровню приобретения специальных компетенций в обучении плаванию. Эти показатели отслеживают динамику роста физических качеств и динамику функциональных показателей развития личности ребенка. На основе всех показателей составляется мониторинг уровня плавательной подготовленности учащегося.

Для занятий по программе учащимся необходимо иметь: купальник для девочек и купальные плавки для мальчиков, плавательную шапочку, тапочки, средства гигиены (мыло, мочалка), полотенце.

Программа рассчитана на 72 часа непосредственного обучения в течение 1-го года. Режим занятий: 1 раз в неделю, продолжительность 45 минут.