

Дополнительная общеразвивающая программа

«Плавание для всех»

(коммерческие группы)

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для всех» рассчитана на одногодичный цикл обучения детей в возрасте от 6,5 до 18 лет, в группах по возрастам.

Программа составлена на основе программы по физической культуре М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Москва. Просвещение.2011г.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы – практический.

Актуальность программы. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах.

Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей учащихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Цель: всестороннее физическое развитие и вовлечение учащихся в двигательную деятельность.

Задачи:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.

2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.

Планируемые результаты освоения программы. В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- 4 • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, какие стили плавания;

- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками плавания и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения плавания и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса.

В программе выделено три раздела:

- Основы знаний.

- Общая физическая подготовка.
- Специальная подготовка.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; об избранном виде спорта, правиле гигиены и техники безопасности, поведение экстремальной ситуации.

В разделе «общефизическая подготовка» представлен материал, способствующий формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по плаванию способствующий обучению и совершенствованию техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).

Содержание программы отражено в учебном плане и содержании учебно-тематического плана.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. «Основы знаний»	4	4	0	
1	Правила личной гигиены.	1	1	0	Опрос
2	Правила поведения в бассейне	1	1	0	Опрос
3	Правила поведения на воде	1	1	0	Опрос
4	Начальное понятие о стилях плавания	1	1	0	Опрос
	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	12		12	
5	Упражнения для развития выносливости	4	0	4	Наблюдение
6	Упражнения для развития силовых качеств	4	0	4	Наблюдение
7	Упражнения для развития быстроты	4	0	4	Наблюдение
	Раздел 3 « Специальная подготовка»	52	0	52	
8	Упражнения для плавания (кроль на груди)	18	0	18	Наблюдение

9	Упражнения для плавания (кроль на спине)	18	0	18	Наблюдение
10	Упражнения для плавания (брасс)	16	0	16	Наблюдение
	Итого	68			

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- грамоты, дипломы;
- протоколы соревнований;
- журнал посещаемости;
- фото;
- отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- открытое занятие.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения:

- школьный бассейн ,плавательные доски, лопатки, ласты ,мячи резиновые ,нудлсы, гантели