

Администрация городского округа «Город Калининград»
Комитет по образованию

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда средняя общеобразовательная школа № 57

Принята на заседании
Методического (педагогического) совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 57 г.
Кремер Е.О.
Приказ № 973/4
«31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Оздоровительное плавание»

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 9 месяцев (72 часа)

Программу составила:

Гноевая И. Ю.

Педагог дополнительного образования

г. Калининград,

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Плавание - вид спорта, которым можно заниматься с раннего детства до глубокой старости. Оно укрепляет организм, способствует его гармоничному развитию. Известно, что вода (температура которой всегда ниже температуры тела человека), её механическое воздействие, своеобразные условия дыхания и особенности движений в горизонтальной плоскости при плавании оказывают положительное влияние на организм человека. Нагрузка с позвоночника и суставов переходит на мышцы спины, поэтому регулярные занятия плаванием устраняют сутулость и искривление позвоночника.

Активизируются биохимические процессы, связанные с выделением тепла, укрепляется миокард сердца. Мягко обтекая тело, вода, массируя окончания, успокаивает центральную нервную систему, снимает явление монотоннее.

Отличительные особенности программы.

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей). Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - является приоритетной формой занятий по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий

Адресат программы Программа составлена для учащихся 7-15 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой является занятие по обучению плаванию, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть занятия включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть

сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей занятия. Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов. И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Кроме занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, эстафеты, спортивные праздники.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Педагогическая целесообразность программы

Программа способствует адаптации учащихся к постоянно меняющимся социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в современном мире, профессиональному самоопределению.

Практическая значимость.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

Ведущие теоретические идеи

Дополнительная образовательная программа базируется на ведущих теоретических идеях:

общепедагогические идеи:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;
- гуманистический подход к личности ребенка;
- становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- развитие сознания в деятельности;

социальные идеи:

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Цель и задачи программы

Цель программы: обучение и совершенствование детей школьного возраста плаванию, оздоровление, закаливание, физическое развитие детей, ознакомление детей с азами спорта и здорового образа жизни

Задачи:

Воспитательные:

- Воспитание положительных эмоций от пребывания в воде, любовь к занятиям спортом;
- Стимулирование положительного отношения к себе;
- Привитие навыков гигиены.

Развивающие:

- Оздоровление и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Общая физическая подготовка.

Обучающие:

- Общее представление о плавании.
- Овладение навыка самостоятельного передвижения в воде.
- Овладение навыком задержки дыхания под водой.
- Освоение вдоха и выдоха в воду.
- Освоение навыка открывания глаз под водой.
- Овладение навыком лежания на воде на груди и на спине.
- Упражнять в скольжении на груди и на спине.
- Освоение работы ног в согласовании с дыханием.
- Техника выполнения гребка руками с произвольным дыханием без работы ног и в согласовании с работой ног и рук.

Принципы отбора содержания:

принцип единства развития, обучения и воспитания;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности;

принцип наглядности;

принцип взаимодействия и сотрудничества; - принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

индивидуальные;
групповые;
работа в парах, в тройках, в четвёрках;
обсуждение результатов;
соревнования;
подведение итогов.

Планируемые результаты

Личностные: 1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; 2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; 3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные: 1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности; 2. Понятие о здоровом образе жизни; 3. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Предметные: 1. Значение плавания в жизни человека; 2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования; 3. Владение техникой плавания способами брасс, кроль на груди и спине; 4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Учёт подготовленности обучающихся проводится путём проведения диагностики входящей, промежуточной и итоговой. Результативностью служит участие в соревнованиях внутришкольного, муниципального и регионального масштаба, также служит показателем успешности освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Обучающиеся, показывающие высокий уровень подготовки и имеющие устойчивую мотивацию посещения занятий, могут участвовать в соревнованиях федерального масштаба.

Формы подведения итогов реализации программы

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Соревнования
5. Мониторинг

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве

нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ СОШ № 57, локальные акты МАОУ СОШ № 57.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия.

- плавательная ванна
- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. «Ознакомительные занятия»					
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. «Подготовительные занятия»					
5.	Подготовительные упражнения на суше	6	0	6	Наблюдение
6.	Упражнения для освоения с водой	6	0	6	Наблюдение
7.	Упражнения на дыхание	4	0	4	Наблюдение
Раздел 3. «Обучение плаванию»					
8.	Элементарное передвижение в воде	4	0	4	Наблюдение
9.	Погружение	6	0	6	Наблюдение
10.	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	8	0	8	Наблюдение
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	8	0	8	Наблюдение
12.	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	6	0	6	Наблюдение
Раздел 4. «Оздоровительное плавание».					
13.	Игры с плаванием различными стилями	20	0	20	Наблюдение
Итого		72	4	68	

Содержание программы

Раздел: 1. «Ознакомительные занятия».

Тема 1. «Правила личной гигиены».

Теория: Гигиенические требования к пловцу. Влияние плавания на организм

человека. Значение систематичности занятий плаванием.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 2. «Правила поведения в бассейне».

Теория: Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 3. «Правила поведения на воде».

Теория: Сообщение детям знаний об открытых водоёмах, правилах поведения и безопасности в открытых водоёмах, первая помощь утопающим и при травмах.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Тема 4. «Начальное понятие о стилях плавания».

Теория: Виды и техника основных видов плавания.

Формы контроля: ответы на вопросы, наблюдение.

Раздел: 2. «Подготовительные занятия».

Тема 5. «Подготовительные упражнения на суше».

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприсяду. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег с крестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 6. «Подготовительные упражнения на освоение с водой».

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 7. «Упражнения на дыхание».

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

Формы контроля: наблюдение.

Раздел: 3. «Обучение плаванию».

Тема 8. «Элементарное передвижение в воде».

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 9. «Погружение».

Практика: Погружение в воды в различных положениях.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 10. «Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании кролем на груди и на спине.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 11. «Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног».

Практика: Плавание с полной координацией движений двух-, четырех- и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 12. «Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом».

Практика: Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений при плавании брассом.

Раздел 4. «Оздоровительное плавание».

Тема 13. «Игры с плаванием различными стилями»

Практика: Применение знаний и навыков плавания на практике.

Формы контроля: наблюдение.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.				очная	1	Правила личной гигиены.	Бассейн	Опрос
2.				очная	1	Правила поведения в бассейне	Бассейн	Опрос
3.				очная	1	Правила поведения на воде	Бассейн	Опрос
4.				очная	1	Начальное понятие о стилях плавания	Бассейн	Опрос
5.				очная	2	Подготовительные упражнения на суше	Бассейн	Наблюдение
6.				очная	2	Подготовительные упражнения на суше	Бассейн	Наблюдение
7.				очная	2	Подготовительные	Бассейн	Наблюдение

				я		упражнения на суше	ейн	ение
8.				очная	2	Упражнения для освоения с водой	Бассейн	Наблюдение
9.				очная	2	Упражнения для освоения с водой	Бассейн	Наблюдение
10.				очная	2	Упражнения для освоения с водой	Бассейн	Наблюдение
11.				очная	2	Упражнения на дыхание	Бассейн	Наблюдение
12.				очная	2	Упражнения на дыхание	Бассейн	Наблюдение
13.				очная	2	Элементарное передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение
14.				очная	2	Элементарное передвижение в воде	Бассейн	Наблюдение
15.				очная	2	Погружение	Бассейн	Наблюдение
16.				очная	2	Погружение	Бассейн	Наблюдение
17.				очная	2	Погружение	Бассейн	Наблюдение
18.				очная	2	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
19.				очная	2	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
20.				очная	2	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
21.				очная	2	Обучение работе рук и ног в плавании кролем на груди и на спине	Бассейн	Наблюдение
22.				очная	2	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	Бассейн	Наблюдение

23.				очна я	2	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	Басс ейн	Наблю дение
24.				очна я	2	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	Басс ейн	Наблю дение
25.				очна я	2	Совершенствование техники плавания кролем на спине, на груди с работой ног.	Басс ейн	Наблю дение
26.				очна я	2	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	Басс ейн	Наблю дение
27.				очна я	2	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	Басс ейн	Наблю дение
28.				очна я	2	Упражнения на освоение спортивной техники плавания брассом	Басс ейн	Наблю дение
29.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
30.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
31.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
32.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
33.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
34.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
35.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
36.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
37.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение
38.				очна я	2	Игры с плаванием различными стилями	Басс ейн	Наблю дение

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

- плавательная ванна
- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию. Промежуточная аттестация проводится в декабре и в апреле месяцах, итоговая аттестация проводится в завершающем году обучения в апреле.

Формы аттестации:

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса
- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и плавательная подготовка – сдача контрольных нормативов.

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:
высокий-3; средний-2; низкий-1.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла.

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 1 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив по уровням подготовки

Мальчики

Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

10.0- 11,0 высокий

11,1-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10.5- 11,5 высокий

11,6-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3.0 – 4,0 высокий

2.0-2.9 средний

Меньше 2 низкий

2,5- 3,5 высокий

1.5-2.4 срежний

Меньше 1.5 низкий

3.Подтягивание(мальчики), отжимание(девочки) (кол-во)

6-9 высокий

2-5 средний

Меньше 2 низкий

9-15 высокий

4-8 средний

Меньше 4 низкий

4.Наклон вперед стоя на возвышении (см)

Меньше 5 низкий

+5-10 средний

Больше +10 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5.Выкрут прямых рук вперед-назад

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками(сильно согнуты руки, руки выкручиваются не одновременно) -низкий

6.Длина скольжения в воде (на груди); м

2-низкий

3-средний

4-высокий

2-низкий

3-средний

4-высокий

7.Плавание кроль на груди с доской в руках (без у/вр): 25 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

8. Плавание кроль на спине с доской в руках (без у/вр): 25 м

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Выполняется правильно по технике – высокий

Выполняется с незначительными ошибками - средний

Выполняется с ошибками - низкий

Критерии выполнения техники упражнений и нормативные требования для промежуточной аттестации за 2 полугодие

Контрольные упражнения

Норматив

Общая физическая подготовка

Мальчики

Девочки

1. Челночный бег 3*10м; с

9,8- 10,8 высокий

10,9-11,5 средний

Больше 11,6 низкий

10,3- 11,3 высокий

11,4-12,0 средний

Больше 12,1 низкий

2. Бросок набивного мяча 1кг; м

3,5 – 4,5 высокий

2,5-3,4 средний

Меньше 2,5 низкий

3,0 – 4,0 высокий

2,0-2,9 средний

Меньше 2 низкий

3. Специальная физическая подготовка (подтягивания/ отжимания)

7-10 высокий

3-6 средний

Меньше 3 низкий

10-15 высокий

5-9 средний

Меньше 5 низкий

4. Наклон вперед стоя на возвышении

Меньше 8 низкий

+8-13 средний

Больше +13 высокий

Меньше 10 низкий

+10-15 средний

Больше 15 высокий

5. Выкрут прямых рук вперед-назад

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

Техническая и плавательная подготовка

6. Длина скольжения; м

2-низкий

4-средний

5-7-высокий

2-низкий

3-средний

4-6 высокий

7. Плавание всеми способами:

а) 25 м кролем на груди

б) 25 м кролем на спине

в) 25 м брасс

г) 25 м баттерфляй

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

По технике выполняется – высокий

С незначительными ошибками-средний

Без выполнения -низкий

8. Проплыть дистанцию 200м

Проплыть всю дистанцию технически правильно без учета времени.-
высокий

С незначительными ошибками –средний

Не справиться с дистанцией - низкий

Методическое обеспечение

В процессе обучения учитывается последовательность и систематичность, а также индивидуальность в творческом развитии личности.

При организации учебно-воспитательного процесса используются такие методы обучения как: словесный, наглядный, исследовательский, проектный, метод игры, практический.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей

Объяснительно-иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);

Репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);

Частично-поисковый (участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);

Исследовательский (самостоятельная творческая работа учащихся).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

Фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;

Коллективный – организация проблемно – поискового или творческого взаимодействия между всеми учащимися;

Технология коллективно-творческой деятельности

Данная педагогическая технология разработана Ивановым И.П. Это система условий, методов, приемов и организационных форм воспитания, обеспечивающих формирование и творческое развитие группы детей на принципах гуманизма. В основе технологии коллективной творческой деятельности лежит приобретение навыков творчества и труда совместно со сверстниками и с педагогом.

- тематические работы для всей группы, когда отдельные элементы дети изготавливают индивидуально, а затем с помощью педагога собираются в одну общую.

Здоровьесберегающие технологии

В современном обществе проблема сохранения здоровья детей стала наиболее актуальной. Существует дефицит активной физической нагрузки в условиях интенсивного предметного обучения и другой учебной деятельности учащихся, что привело к использованию технологий по охране здоровья. *Цель:* сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой и искусством. Они направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как о ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Основной принцип здоровьесбережения сформулировал Н.К.Смирнов: «Не навреди!». Это означает, что все используемые средства и методы должны быть обоснованы, проверены на практике и не наносили вред здоровью.

Игровые технологии

Игры в воде являются наиболее эффективным средством начального обучения плаванию. Они формируют у детей самые первые, необходимые для плавания движения, дают начало развитию физических качеств. С помощью игр у детей воспитываются воля, характер, чувство товарищества, коллективизма. Важнейшее значение этих игр состоит в том, что они

одновременно развивают и моторную и психическую сферы деятельности ребенка.

Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения. Применение игр на начальном этапе обучения плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Чтобы настоящая и будущая жизнь наших детей была успешной и качественной, им необходимо привить навыки, формирующие здоровье, высокую работоспособность, научить отдыхать и получить удовольствие от любой деятельности, какой бы сложной она не была.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения

Внедрение личностно-ориентированных технологий в практику деятельности учреждений дополнительного образования детей способствует отсутствию жесткой регламентации деятельности, гуманистические взаимоотношения участников объединений, комфортность условий для индивидуального и творческого развития детей и адаптация их интересов в любой сфере жизни. В центре внимания – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в различных жизненных ситуациях.

Цель: развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка).

Педагог создает условия для правильного выбора каждым содержания изучаемого и темпов его освоения. Учащийся приходит учиться по своему желанию, в свое свободное время. Задача педагога – так давать материал, чтобы пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, активизировать его творческую и познавательную деятельность.

В данной технологии обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, поэтому, методическую основу составляют дифференциация и индивидуализация обучения. В объединении возможно применение следующих вариантов дифференциации:

- внутригрупповая (для разделения по уровням познавательного интереса);
- профильное обучение учащихся старшего возраста на основе диагностики и рекомендаций детей и родителей.

Учебный материал в кружке дается с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей. Обучение проходит на разных уровнях с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (активности, самостоятельности и общения детей). Каждый отвечает за

результат своего самостоятельного труда в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимообучения и взаимопомощи. Повышается качество усвоения детьми учебного материала и результативность обучения.

Информационное обеспечение программы

Список литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Terra-Спорт, 2009
2. . Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М., Просвещение, 2013
3. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983
5. Маслов. В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.

для учащихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

1. <http://swim-video.ru>
2. <http://swim7.narod.ru>
3. <http://fleshscanner.ru>
4. <https://www.goswim.tv>
5. <http://plavaem.info>
6. <http://ped-kopilka.ru>