

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать»

<http://dop.68edu.ru/bank/catalog/practice-43>

Информация об авторе (держателе) практики	
Фамилия	Баранов
Имя	Виктор
Отчество	Анатольевич
Контактный телефон	89051223612
Адрес электронной почты	baranowwa@yandex.ru
Должность	Тренер-преподаватель
Фамилия	Офицеров
Имя	Валерий
Отчество	Анатольевич
Контактный телефон	89158826123
Адрес электронной почты	-
Должность	Тренер-преподаватель
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	г.Тамбов, ул.Рылеева, д.84
Наименование образовательной организации	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №6»
Информация о практике	
Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
Название практики	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Учимся плавать»
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Формирование и развитие у детей практических навыков плавания на основе дифференцированного обучения
Форма проведения	Очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные общеразвивающие программы для детей из сельской местности; программы вовлечения в систему	Дополнительные общеразвивающие программы

<p>дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>программы для организации летнего отдыха и заочных школ;</p> <p>программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам;</p> <p>организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей</p>	
<p>Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов): дошкольники; дети младшего школьного возраста; дети среднего школьного возраста; дети старшего школьного возраста; молодежь; взрослые</p>	<p>Дети младшего школьного возраста; дети среднего школьного возраста; дети старшего школьного возраста</p>
<p>Единовременное вовлечение детей при реализации практики</p>	<p>20 человек</p>
<p>Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)</p>	<p>От 7 до 17 лет</p>
<p>Цель практики</p>	<p>Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий плаванием</p>
<p>Задачи практики</p>	<p>Образовательные: -формировать у учащихся представления о физической культуре, как составной части общей культуры; -изучать технику спортивных способов плавания; -изучать подводящие упражнения для освоения техники спортивных способов плавания; -выполнять специальные упражнения для изучения техники стартов и поворотов; -формировать интерес к систематическим занятиям плаванием через игровую деятельность; -формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни; -выполнять самостоятельную работу:</p>

	<p>общеразвивающие, гимнастические, легкоатлетические упражнения.</p> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развивать основные физические способности с помощью различных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; -развивать общие физические качества с помощью подвижных игр; -развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитывать дисциплинированность, чувство ответственности за результат, целеустремленность; -воспитывать инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям; -воспитывать морально-волевые качества
<p>Краткое обоснование актуальности практики</p>	<p>Актуальность данной практики заключается в том, что в настоящее время умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.</p> <p>В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, эту проблему призвана дополнительная общеразвивающая программа «Учимся плавать», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.</p> <p>Кроме того, программа решает проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта</p>
<p>Методология практики</p>	<p>Разработанная практика использует современные образовательные технологии для реализации поставленных задач.</p> <p>1) Личностно-ориентированные технологии – педагог учитывает опыт ребенка</p>

	<p>(психологический, двигательный уровень физического развития и подготовленности) и на его основе ведет индивидуально ориентированную тренерскую деятельность.</p> <p>2) Здоровьесберегающие технологии – создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся: соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту проведения занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся; сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>3) Технология дифференцированного обучения предусматривает различные тренировочные нагрузки в группах детей с высоким и низким уровнем подготовленности. Применение комплексов упражнений отдельно для каждой подгруппы позволяет оптимизировать нагрузку и обеспечивает доступность заданий в процессе физической и технической подготовки. Объединение сильных спортсменов в одну группу позволяет тренеру значительно увеличить объемы тренировочных заданий, не опасаясь при этом нанести вред здоровью более слабых в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными</p>
<p>Ожидаемый результат</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> -у учащихся сформированы представления о физической культуре, как составной части общей культуры, и интерес к систематическим занятиям плаванием через игровую деятельность; -сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни; -развиваются общие физические качества с помощью подвижных игр; -развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и

	<p>находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Предметные результаты: -сформированы и развиваются основные физические способности с помощью различных комплексов общеразвивающих и специальных упражнений; -сформированы умения по выполнению специальных упражнений для освоения техники стартов и поворотов, спортивных способов плавания; -сформированы умения по самостоятельному выполнению общеразвивающих, гимнастических, легкоатлетических упражнений.</p> <p>Метапредметные результаты: -сформированы и развиваются дисциплинированность, чувство ответственности за результат, целеустремленность, инициативность, самостоятельность, морально-волевые качества, творческое отношение к занятиям</p>
<p>Продолжительность реализации практики</p>	<p>3 года</p>
<p>Материально-техническое оснащение</p>	<p>Помещение МАУДО ДЮСШ № 6, оснащенное малым и большим бассейнами; спортивный инвентарь; наградной материал (грамоты, медали); доски для плавания, ласты.</p> <p><u>Информационные ресурсы:</u> 1. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУДО ДЮСШ № 6. Интернет-ресурсы: 1.http://www.russwimmirg.ru - Всероссийской федерации плавания 2.http://sport.tmbreg.ru/ - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области 3.http://dusashtambov.ru/ - ТОГАОУДОД ДЮСАШ http://sport.ch-lib.ru/ - Инваспорт 4. http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf - библиотека международной спортивной информации</p>
<p>Необходимый уровень подготовки педагогов</p>	<p>Тренер-преподаватель по плаванию, или педагог дополнительного образования, имеющий высшее профильное образование, владеющий приемами лично-ориентированного обучения</p>

Личностные достижения педагога	Баранов В.А.: кандидат педагогических наук, лауреат (2 место) регионального конкурса методических материалов в номинации «Методические материалы» (2018)
Перспективы практики	Программа может быть использована в практике работы тренеров-преподавателей по плаванию спортивных школ Тамбовской области и других регионов России
Алгоритм действий при реализации практики	Продолжительность обучения –3 года Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 208 часов, режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет. Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем, реализуется в очной форме в группах постоянного состава
Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)	7 баллов
Проблемные зоны, риски, открытые вопросы	Кризис взаимоотношений учащихся, основанный на низком уровне физических возможностей детей и желанием достижения высоких спортивных результатов
Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей	100 %
Результативность реализации практики	2 победителя в турнире городов Черноземья (2019); 1 призер (2 место) в открытом Первенстве Тамбовской области (2019)

Руководитель образовательной организации _____

(подпись)

А.П. Николаев

(расшифровка подписи)