

Актуальность программы «**Введение в плавание**» продиктована социальным заказом по результатам анкетирования обучающихся общеобразовательных и дошкольных организаций, города и района, их родителей. Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий плаванием с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима детей в условиях Крайнего Севера. Учебно-тренировочный процесс проходит круглогодично.

Форма реализации программы: очная.

Объём программы и режим работы: Программа обучения рассчитана на 216 часов, режим занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 25 минут).

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: групповая.

Адресат программы – программа предназначена для обучающихся от 6 до 10 лет включительно, желающих научиться плаванию. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Наполняемость в группах:– минимальная 12 человек, максимальная 14 человек.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Минимальное количество обучающихся в группе 12 человек. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено до 14.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

Основными средствами обучения являются:

- упражнения для изучения техники плавания и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения способов плавания, использование учебных наглядных пособий.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты:

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;

- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- знание специальной терминологии в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- знание методических правил выполнения упражнений в соответствии с программой;
- формирование знаний о развитии плавания, о влиянии занятий плаванием на оздоровление организма ит.д.;
- формирование знаний о правилах проведения закаливающих процедур, режиме дня школьника, личной гигиены
- знание понятий «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка»;
- знание техники плавания «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- знание правил поведения на занятиях в спортивном зале и в бассейне, безопасного поведения во время игр на воде;
- выполнение контрольных нормативов, комплексов ОФП и СФП (в соответствии с программой).

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.