**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1»**

**«Внедрение уроков плавания в образовательном процессе в условиях ФГОС»**

**Составитель:**

**Мухамедов Р.Р.**

**Рузаевка, 2021г.**

**«Внедрение уроков плавания в образовательном процессе в условиях ФГОС»**

**Актуальность проблемы:** В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге.

На мой взгляд среди многих массовых видов спорта, пожалуй, только плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность.

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Вместе с тем, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать.

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.

Главная цель обучения плаванию в школе - приобщение детей к воде, приобретение плавательных навыков, закаливание, укрепление организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Плавание оказывает разностороннее развивающее действие, способствует совершенствованию органов кровообращения и дыхания, увеличивает работоспособность и силу мышц, укрепляет нервную систему, улучшает аппетит, повышает общий тонус организма, увеличивает выносливость. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в процессе занятий плаванием правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Кроме того, учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно -ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения ставить цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем ребята решают задачи, имитирующие ситуации из жизни.

Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода.

Начиная со 2–3-го классов, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даются задания для актуализции необходимых знаний.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, мета предметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы используется технология оценки учебных успехов, при которой школьники принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС ученики должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения и навыки, которые они осваивают. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации меж предметных связей такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности(прикладное плавание), что позволяет дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровыми обладать хорошими навыками в плавании..

**Плавание в школе и общеобразовательных учреждениях.**

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

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, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Уроки плавания включают в себя теоретическую часть и практическую. Теория, как правило, дается в начале учебного года. Учащиеся начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений для освоения с водой. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения, освоению техники движений рук и ног кролем на груди и на спине и дыханию. Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении маленьких детей используют два способа - кроль на груди и спине. Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1.Положение тела.

2.Дыхание.

3.Движения ногами.

4.Движения руками.

5.Общее согласование движений.

**Эффективность применения программы спортивно-оздоровительной направленности в современных условиях.**

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

Учитывая индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста в освоении школьной техники плавания, различия в исходном уровне плавательной подготовленности на занятиях с хорошо успевающими учениками, тренер-преподаватель может использовать материал программы более старших классов за счет освоения других способов плавания, увеличения дистанции проплывания, использования игр на воде и других упражнений.

***Актуальность***данной программы состоит в том, что она направлена на получение обучающимися первичных навыков плавания, на укрепление здоровья, личное совершенствование, а также на достижение спортивных результатов.

***Новизна программы*** заключается в личностно-ориентированном подходе, в применении новых форм обучения, способствующих формированию здоровой, интеллектуально развитой личности.

Новизна данной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Программа составлена с учётом национально-регионального компонента и профилактики здорового образа жизни, а также включения авторского тематического образовательного модуля «Дорожная безопасность».

**Цель программы -**формирование у учащихся средней школы стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

*-*ознакомить обучающегося с различными техниками плавания.

- научить основным видам плавания.

- подготовить детей к сдаче на спортивный разряд.

*Развивающие:*

*-*развивать у детей элементы спортивной состязательности.

- развивать способности и стремление к достижению спортивного результата.

*Воспитательные:*

*-*воспитание у детей чувства ответственности, волевых качеств.

- прививать обучающимся установку на престижность занятий спортом.

Данная программа основана на взаимосвязи процессов обучения, воспитания и развития обучающихся.

**Основными принципами работы по программе являются:**

- *принцип доступности* выражается в соответствии образовательного материала возрастным особенностям детей.

- *принцип сознательности* предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний, умений и навыков.

- *принцип наглядности* выражается в демонстрации тренером спортивных элементов, подлежащих изучению в ходе занятий.

Содержание занятий дифференцированно, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядного материала.

*Возраст детей*. Программа «Обучение спортивным видам плавания» рассчитана для детей от 7 до 12 лет. Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Количество членов группы – 1 года обучения - 15 человек. Группы первого года обучения формируются из учащихся 7-8 лет.

Количество членов группы 2 года обучения – 15 человек. Группы второго года обучения формируются из учащихся 9-10 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения.

Количество членов группы 3 года обучения – 15 человек. Группы третьего года обучения формируются из учащихся 11-12 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы второго года обучения.

*Возраст детей*, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет. Условия набора детей в группу: желание учащегося и отсутствие медицинских противопоказаний.

**Выводы.**

Человек – единственное живое существо, которое от рождения не умеет плавать. В настоящее время на Земле ежегодно тонет немало людей. Среди гибнущих 20% детей. Одной из главных причин трагедий на воде является неумение людей плавать.

Сотни тысяч людей посещают плавательные бассейны, проводят свой отпуск на водоемах. Большое число детей вовлекается в занятия водными видами спорта. Обучение плаванию введено в школьную программу физического воспитания. Однако успешное изучение спортивных способов плавания зависит от умения преподавателя подобрать необходимые упражнения, дать точное и образное объяснение движениям, вовремя исправить неправильные действия. Но если ребята не станут классными кролистами или брассистами, не нужно расстраиваться. Даже не став большим спортсменом, ребенок научится основам техники спортивного плавания, правильному выполнению упражнений в скольжении, дыхании, движения рук и ног, заинтересуется этим видом спорта, захочет заниматься им дальше и научится плавать кролем, брассом, дельфином или просто научится плавать - это ему не раз пригодится в жизни.