Публичное представление собственного инновационного педагогического опыта учителя физической культуры МОУ «Центр образования «Тавла»-Средняя общеобразовательная   
школа № 17» г.о. Саранск Республики Мордовия

Рашевской Дарьи Владимировны

Тема педагогического опыта:

**«Повышение уровня спортивной подготовки обучающихся во внеурочной деятельности по плаванию»**

1. **Актуальность.**

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 г., здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

С учетом последних событий в мире и России вопрос о гиподинамии встает очень остро. Отсутствие достаточной физической нагрузки и сидячий образ жизни влияет на все системы организма человека, а тем более – ребенка. Высокая утомляемость, гипертрофия мышц, недостаточное снабжение кислородом всего организма – результат отсутствия физических упражнений в повседневной жизни ребенка. В следствии чего возникает перевозбуждение или, наоборот, вялость, отсутствие психологической устойчивости к стрессовым ситуациям.

И моя задача, как учителя физической культуры, прямым образом повлиять на сложившуюся ситуацию. Не только привить детям привычку к здоровому образу жизни, но и дать им знания: почему физическая культура и спорт так необходимы для гармоничного развития и функционирования человека в повседневности.

В связи с вышесказанным на сегодняшний день получила актуальность необходимость организации дополнительных занятий и, в частности секции плавания, с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания и повышения уровня спортивной подготовки учащихся.

Перспективность моего педагогического опыта заключается в первую очередь в формировании одного из направлений физического воспитания в общеобразовательном учреждении посредством привлечения учащихся к плаванию. Организация дополнительных занятий плавания с использованием спортивных технологий в рамках физического воспитания школьников создает дополнительный потенциал развития у них физических качеств, является дополнительным инструментом формирования потребности в здоровом образе жизни.

1. **Основная идея.**

Особенность опыта состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных дополнительных занятий, а также во время соревнований.

Огромное значение имеет так же прикладное плавание, такое как ныряние, задержка дыхания до одной минуты, способность действовать в воде в соответствии с неординарной ситуацией, оказание помощи утопающему без вреда для себя.

Работа секции по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Особый акцент в своей работе я делаю на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

В связи с этим я считаю, что образовательный процесс в области физической воспитания в рамках дополнительных занятий плавания в школе должен строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой и плаванием;
* обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных качеств;
* воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение дополнительных занятий по плаванию дает мне возможность нацелить деятельность учащихся не только на формирование здорового образа жизни, но и достижение спортивных результатов.

1. **Теоретическая база опыта.**

Дополнительные занятия в секции по плаванию вынесены за рамки урочной деятельности и составляют 3 часа в неделю.

Методологической основой, применяемой мною при планировании и проведении секции плавания, являются работы современных ученых, представивших теоретическую и практическую концепции современного состояния педагогики здоровьесбережения, конкретную программу здорового образа жизни и изучающих методологию обучения плаванию детей различных возрастных категорий: В. И. Ковалько, З. П. Фирсов («Плавание для всех»),   
Н. Ж. Булгакова («Плавание»), Л. П. Макаренко («Юный пловец»),   
В. Н. Платонова («Олимпийская литература») и др.

Креме того, использую научно-методический опыт работы факультета физического воспитания ФГБО ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М.Е. Евсевьева».

Работы указанных авторов и методические разработки активно используются мною также и при планировании внеурочных занятий по плаванию в образовательном учреждении.

1. **Новизна.**

Разработка собственной системы теоретических сведений и практических действий, влияющих на повышение уровня спортивной подготовки обучающихся во внеурочной деятельности по плаванию.

1. **Технология опыта.**

Плавание является учебным предметом, предусмотренным учебным планом в рамках физической культуры во всех классах. Посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. Но на ряду с уроками плавания так же работает секция «Плавание». В данной секции учащиеся занимаются по желанию во внеурочное время.

Процесс организации дополнительных занятий плавания во внеурочной деятельности делится на три этапа, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Первый этап. Этап начального ознакомления с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у обучающихся основы знаний о здоровом образе жизни, правилах гигиены, безопасном поведении на воде и добиться их выполнения.

Основные задачи:

1. Сформировать смысловое представление об элементарных правилах безопасного поведения на воде.
2. Добиться выполнения элементарных правил гигиены.
3. Сформировать простейшие навыки плавания стилей кроль на груди и кроль на спине.
4. Предупредить непонимание основных понятий безопасного поведения на воде.

Второй этап. Этап углубленного изучения.

Цель – сформировать полноценные навыки основ плавания всеми стилями.

Основные задачи:

1. Уточнить представление о плавании всеми стилями.
2. Добиться сознательного выполнения отдельных элементов плавания различными стилями.
3. Формирование практически необходимых знаний, умений, навыков, рациональных приемов мышления и деятельности.

Третий этап. Этап закрепления знаний, умений и навыков плавания и дальнейшего их совершенствования.

Цель – умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Основные задачи:

1. Добиться стабильности и автоматизма выполнения того или иного стиля.
2. Добиться выполнения правил безопасного поведения в соответствии с требованиями их практического использования.
3. Обеспечить вариативное использование полученных навыков в зависимости от конкретных практических обстоятельств.
4. Выступления на соревнованиях различного уровня.

Планирование и проведение мною занятий в секции плавания базируется на основных современных требованиях к уроку физической культуры, включающем в себя комплекс здоровьесберегающих технологий:

* рациональная плотность занятия;
* включение в тренировку вопросов, связанных со здоровьем учащихся, способствующих формированию у школьников ценностей здорового образа жизни и потребностей в нем;
* оптимальное сочетание различных видов деятельности;
* выбор методов и приёмов обучения, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
* формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
* осуществление личностно-ориентированного подхода к учащимся с учетом физических возможностей;
* создание благоприятного психологического климата, ситуации успеха и эмоциональной разрядки;
* включение приемов и методов, способствующих самопознанию возможностей своего организма, развитию навыков самооценки уровня своего физического развития;
* целенаправленная рефлексия своей деятельности в течение всего занятия и в итоговой его части.

При проведении дополнительных занятий по плаванию я ориентируюсь на принципы, которые направлены на укрепление физиологического и психологического здоровья:

* принцип двигательной активности;
* принцип оздоровительного режима;
* принцип формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания, и т.д.;
* принцип реализации эффективного закаливания;
* принцип психологической комфортности;
* принцип опоры на индивидуальные особенности и способности ребёнка.

Считаю, что важным условием повышения качества обучения является систематический контроль за ходом учебной деятельности, ее рефлексия и своевременная коррекция. Использую как индивидуальные, так и групповые методы работы с учащимися.

Применяю разнообразные формы организации работы секции: «сухое плавание» – первые, теоретические занятия, предшествующие отработке изучаемых техник на воде, занятия-игры, занятия-соревнования, занятия-состязания.

Использую ИКТ во время проведения теоретических занятий, просмотр видеороликов с использованием различных приспособлений и тренажёров при совершенствовании навыков плавания различными стилями, изучением стилей плавания и возможных ошибок при проплывании данным стилем, изучением стартов и т.д. Данные технологии помогают ученикам осознанно применять полученные знания на практике и избегать ошибок в соревновательном процессе.

1. **Результативность.**

Использование внеурочной деятельности по плаванию позволило:

* повысить успеваемость по предмету;
* повысить динамику роста физической и спортивной подготовленности учащихся;
* повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и плаванием, а также мотивацию к соблюдению здорового образа жизни;
* повысить динамику состояния здоровья учащихся.

На базе школы регулярно проводятся спортивные мероприятия, в том числе стало уже традицией проведение Первенства школы по плаванию, в которых учащиеся активно принимают участие. Особый интерес внеурочные занятия вызывают у учащихся младших и средних классов, что говорит о благоприятном влиянии организованных занятий на формирование у них навыков ведения здорового образа жизни и систематических физических нагрузках, в частности.

Благодаря систематическим занятиям плаванием не только в рамках уроков по физической культуре, но и во внеурочной деятельности в образовательном учреждении, учащиеся успешно сдают нормы ГТО по плаванию. Кроме того, среди учащихся есть призеры городских и республиканских соревнований.

Данная работа привела к следующим результатам:

* 2017-2018 уч. год: 3 юн. разряд выполнили 24 ученика, 2 юн. разряд выполнили 20 учеников.
* 2018-2019 уч. год: 3 юн. разряд выполнили 49 учеников, 2 юн. разряд выполнили 44 ученика, 1 юн. разряд выполнили 3 ученика.
* 2019-2020 уч. год: 3 юн. разряд выполнили 51 ученик, 2 юн. разряд выполнили 60 учеников, 1 юн. разряд выполнили 12 учеников, III разряд выполнил 1 ученик.

Все это в целом говорит об обоснованности и необходимости внеурочной деятельности в моей педагогической практике.