

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «25»августа 2023г.,  
протокол № 9

Утверждена:  
Директор МАОУ «СОШ №135»  
Е.А. Знамова  
28.08. 2023 г. приказ №304-ОД

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
**«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»**  
на 2023-2024 уч. год

Срок реализации: 1 месяц  
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:  
Хоменко Александр Алексеевич,  
учитель физической культуры

Барнаул, 2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» составлена на основе Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МАОУ «СОШ № 135» и в соответствии с Положением о рабочей программе учебных (внеучебных) предметов, курсов, дисциплин (модулей) по основным общеобразовательным программам МАОУ «СОШ №135» от 28.08.2023 №304-ОД.

**Форма обучения:** очная

**Срок реализации:** 1 месяц

**Возраст учащихся:** 7-11 лет

**Количество в группе:** от 5 до 15 человек

**Режим занятий:** по запросу, продолжительность занятий по 40 мин

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность школы, педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «Юный пловец» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива.

### **Актуальность программы.**

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно

организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в летние лагеря организованные на базе средних школ, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Юный пловец» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровые - сберегательные технологии.

*Педагогическая целесообразность применения* этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности. Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно – тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно - оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимые условия спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению детей.

### **Цель и задачи.**

*Цель:* закрепление плавательных навыков и обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

*Задачи:*

Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Формировать навыки здорового образа жизни.

Развивать умения и навыки плавания.

Создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе.

Организовать занятость детей в летний период.

### **Формы организации деятельности:**

Основными формами являются: теоретические и практические занятия, оздоровительные мероприятия.

*Теоретический материал* в виде информационных бесед в игровой форме или с использованием наглядного материала.

*Практическая часть* – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений.

*Основные методы обучения плаванию:*

Наглядные методы обучения – в выполнении упражнений, ориентация на образец, копирование предложенного образца, видеоматериалы.

Словесный и наглядный метод обучения – объяснение и показ упражнений.

Словесные методы обучения – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

Игровой метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

### **Контроль.**

Результатом являются знания детей о здоровом образе жизни, владение

практическими навыками и умениями плавания, укрепление здоровья детей.

### Планируемые результаты

*Знать:*

правила гигиены при занятиях плаванием;  
технику безопасности на уроках плавания;  
названия плавательных упражнений, способов плавания.

*Уметь:*

играть в воде;  
выполнять упражнения на всплытие и расслабление;  
лежать на поверхности воды, на груди и на спине;  
выполнять передвижения в воде;  
выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;  
выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;  
выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;  
выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

*Ожидаемый конечный результат по данной программе предполагает:*

Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).

Улучшение психологического климата.

Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.

Организация полноценного летнего отдыха для детей.

Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом.

*Контроль* над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия:

- визуальный контроль правильного выполнения технических элементов;
- игры и соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умения, попробовать самостоятельно принимать решения.

Учебно-тематический план.

| № | Наименование раздела                     | Количество часов |        |          | Форма контроля        |
|---|--|------------------|--------|----------|-----------------------|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |                       |
| 1 | Вводное занятие. ОФП                     | 1                | 0,5    | 0,5      | Выполнение упражнений |
| 2 | Плавательная подготовка.<br>Игры на воде | 1                | 0,5    | 0,5      | Игра,<br>соревнование |
|   | Итого                                    | 2                | 1      | 1        |                       |

### Содержание программы.

*Тема 1. Вводное занятие.*

*Теория.*

Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

*Практика.*

Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

*Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.*

*Теория.*

Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

*Практика.*

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

*Специальная физическая подготовка:*

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

*Тема 3. Плавательная подготовка.*

*Практика.*

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.
- элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);
- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.
- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;
  - обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;
  - обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;
- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

*Тема 4. Игры.*

*Практика. Игры с мячом.*

### **Календарно - тематический план.**

| № | Тема занятия   | Кол-во часов | Форма контроля       |
|---|--|--------------|----------------------|
| 1 | Знакомство с детьми Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.<br>Игра на знакомство. Игры на внимание. Игры на развитие творчества и фантазии. | 1            | Беседа<br>Игра       |
| 2 | Специальная физическая подготовка. Плавательная подготовка. Игры на воде. Игры с мячом   | 1            | Соревнования<br>Игра |

#### **Условия для реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

Бассейн.

Пенопластовые доски.

Пояса для плавания.

Дудлы.

Резиновые мячи.

Кольца.

Обручи.

#### **Список литературы**

Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.

Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.

Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.

Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2010. – 56 с.

Макаренко Л.А., Булгакова Л.Ж. Программа подготовки юных пловцов. – М.: Просвещение, 2010. – 86 с.

Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство Астрель, 2006. – 256 с.

Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования. Пособие для педагогов дополнительного образования. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -143 с.

Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008.-120 с.

Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.