

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 135»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» августа 2024г.,
протокол № 8

Утверждена:
Директор МАОУ «СОШ №135»
_____ Е.А. Знамова
29.08. 2024 г. приказ №294-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
на 2024-2025 уч. год

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

Автор-составитель:
Хоменко Александр Алексеевич,
учитель физической культуры

Барнаул, 2024 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 29.08. 2024 г. приказ № 294-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.	1	0,5	0,5	Игра, соревнование
3	Игры на воде	2	0,5	1,5	Игра, соревнование
	Итого	4	1,5	2,5	

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 не- сколько 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. Игра на знакомство. Игры на внимание. Игры на развитие творчества и фантазии.	1	Беседа Игра
2	Специальная физическая подготовка. Плавательная подготовка. Игры на воде. Игры с мячом	1	Соревнования 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.