

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Калининградская область

Администрация муниципального образования «Светлогорский городской округ»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Донское»

(МАОУ «СОШ п. Донское»)

238570, Россия, Калининградская область, Светлогорский городской округ, п. Донское, ул. Садовая, д.7. Тел/факс: (8-4012)- 744004. E-mail:

schooldon@mail.ru , сайт: www.schooldon39.ru .

ОКПО-16643259, ОГРН-1023902054131, ИНН-3912007425, КПП-391201001.

Принята на заседании педагогического совета №7 от «22» мая 2023 г. приказ №369 от 30.05.2023г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ п. Донское»

В.В. Жабровец
«30» мая 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Зеленая Екатерина Юрьевна,
Заместитель директора по ВР
п. Донское

п. Донское 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Плавание – единственный с тех видов спорта, который разносторонне оказывает большое влияние на гармоническое формирование организма человека. Умения плавания жизненно необходимы и ребятам, и взрослым в их обыденной жизни. Не менее существенно и оздоровительная роль плавания. Грамотно организованные занятия плаванием многосторонне развивают человека, содействуют развитию силы, выносливости, ловкости, скорости и иных качеств. Плавание считается самым безопасным (менее травматическим) видом спорта. Для того чтобы плавание благоприятно влияло на физическое развитие организма, необходимо постоянно заниматься плаванием, особенно в детском возрасте.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы - обеспечение общей физической подготовки детей, разностороннее и гармоническое развитие организма.

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.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Баттерфляй - самый вычурный и самый красивый способ плавания. При освоении требует большой предварительной плавательной подготовки и

необходимой степени атлетизма. При освоении баттерфляя не стоит гнушаться применения ласт.

Брасс - способ плавания, принципиально отличающийся от других. В брассе подготовительные движения рук и ног производятся в воде и вызывают существенно большее, нежели в других способах плавания, активное сопротивление. Кроме того, в брассе наивысшие из всех способов плавания внутрицикловые колебания скорости.

Кроль - вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания. На соревнованиях по плаванию вольным стилем большинство спортсменов отдают предпочтение именно кролю, поэтому «вольный стиль» и «кроль» стали практически синонимами.

Вольный стиль - это, когда разрешается плыть любыми способами, при необходимости меняя их в произвольном порядке.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный).

Актуальность образовательной программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В нашем регионе находится большое количество открытых водоемов: Балтийское море, реки, озера, многие ребята занимаются парусным спортом, греблей и другими водными видами спорта. В таких условиях плавание становится жизненно необходимым навыком. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть способами спортивного и прикладного плавания.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность заключается в том, что внедрение в программу целого ряда новых элементов плавания позволяет значительно повысить эмоциональный фон занятий, что положительно сказывается на общем отношении учащихся к плаванию как виду спорта.

Определена целесообразность применения рейтинговой системы оценки плавательных знаний и умений, влияние личностно-ориентированного подхода

при взаимодействии педагога и учащихся, использование педагогических концепций индивидуализации и дифференциации учебно-воспитательной работы.

Методика обучения опирается на современные концепции взаимодействия спортсмена с водной средой, в которых приоритет отдается качеству выполнения элементов техники плавания, а не количественным наполнением учебно-тренировочного процесса, в которых упор делается на развитие физических качеств учащихся (выносливость, сила, скорость).

Практическая значимость образовательной программы

Содержание данной программы направлено на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения детей.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса пловцов на различных этапах в группах начальной подготовки.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

Принципы отбора и содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы

Содержание и условия реализации учебной программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся. В силу специфического характера учебного заведения (глубина бассейна не предназначена для прыжков). Отличительная особенность программы в том, что в процессе обучения детей отдельный акцент делается на освоение элементов техники спортивного и прикладного плавания.

Цель программы образовательной программы

Цель дополнительной общеразвивающей программы: формирование у младших школьников положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;

- удовлетворить суточную потребность младших школьников в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат детей;
- снять умственную усталость.
- содействовать гармоническому физическому развитию младших школьников.

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение умственной и физической работоспособности;
- приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Образовательные:

- познакомить младших школьников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики;

- сформировать правильную осанку;

- сформировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;

- совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

Воспитательные:

- привить детям жизненно важные гигиенические навыки;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- воспитать моральные и волевые качества;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-11 лет.

Набор детей в объединение - свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10 - 19 человек.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа

«Умная продленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МАОУ «СОШ п. Донское, реализующей программу; программа предназначена для учащихся МАОУ «СОШ п. Донское.

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся 1-4 классов МАОУ «СОШ п. Донское». Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

К занятиям допускаются все желающие, имеющие справку от врача об отсутствии заболеваний, которые служат запретом для занятий тренировочной деятельностью на воде. Перед началом занятий с учащимися проводится обязательный инструктаж по технике безопасности и правилу поведения в бассейне.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные тренировки, участие в соревнованиях, эстафетах.

Основные методы обучения

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.
2. Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.
3. Вербальный (объяснение, пояснение, разбор и анализ, команды);
4. Наглядный (показ упражнений и движений, изучение учебных пособий наглядного материала в виде фотографий и видеороликов, просмотр кинофильмов, жестикуляция, демонстрация тренером необходимых тонкостей);
5. Практический (практические упражнения, соревнования, игры в самых различных сочетаниях, с акцентом, как на общую координацию, так и на отдельные элементы алгоритма).

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся будут владеть результатами:

Образовательные.

Результатом занятий будет способность обучающихся владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности плаванием;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений.

Развивающие:

- развито умение сравнивать, анализировать, делать выводы;

- развито владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по плаванию. Также, важным показателем достижения развивающих результатов является развитие жизненных и социальных компетенций.

Воспитательные.

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающийся проявляет познавательный интерес к плаванию и возможностям человеческого организма, ответственности за свою работу, уверенности в своих знаниях и умениях, взаимоуважения и выручки, коллективизма, сознательной дисциплины.

Механизм оценивания образовательных результатов

Контрольные испытания по технической подготовке.

Контроль проводится три раза в течение учебного года: в первые две недели сентября, в середине учебного года и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы.

По результату контрольного испытания составляется рейтинг учащихся, из которого наглядно виден уровень подготовки относительно лучших учащихся.

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

Оценивание образовательных результатов по теоретическим знаниям

Высокий	Средний	Низкий
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего	В ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	Обучающийся не понимает или не знает материал программы

опыта		
-------	--	--

Оценивание образовательных результатов по владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Высокий	Средний	Низкий
<p>Четко и безопасно работает. Обучающийся умеет самостоятельно</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; - продемонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений 	<p>Требуется педагогическое напоминание о том, как работать.</p> <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки; - контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги 	<p>Требуется контроль педагога за выполнением.</p> <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> - испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря; - не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Все виды контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь).
2. Промежуточный контроль – проводится в течении учебного года.
3. Итоговый контроль – проводится в конце учебного года (май).

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям – увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, проплывания коротких контрольных отрезков, теоретической и тактической подготовки, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Выполняются промежуточные контрольные испытания, проплывание разнообразных тестовых отрезков. Анализ динамики техники плавания учащихся через внешние средства наблюдения (фото, видео камера).

Подведение итогов реализации программы проводится в форме соревнований или праздников на воде с целью демонстрации уровня плавательной подготовленности и получения опыта действия в стрессовых, соревновательных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия (обеспечение).

В школьном бассейне имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей 25 метров. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование: доски, жилеты, аквапалки, круги для занятий с различными задачами инвентарь: мячи разного размера, обручи с грузами вертикальные, лопатки, ласты). Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. Помещение, соответствующее санитарным нормам СанПин.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.

11. Поплавки цветные (флажки).

Кадровые.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта. Высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Должен знать:

— приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;

— Конвенцию о правах ребенка;

— педагогику и психологию, возрастную физиологию, анатомию, санитарию и гигиену;

— методику обучения плаванию;

— правила поведения на воде, правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;

— современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации комплексного подхода;

— методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками;

— технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

— основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

— правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Оценочные и методические материалы

	Мальчики	Девочки
Предварительное тестирование		
Оценка умений и навыков		
Техническая и плавательная подготовка		
Скольжение	+	+
Техника плавания всеми способами на ногах	+	+
Техника плавания способами «кроль на груди» и «на спине»	+	+
Выполнение старта на спине и поворота	+	+

избранным способом		
Проплывание 25м вольным стилем	+	+

Примечание + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Методическое обеспечение программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
11. Картинки с изображением морских животных.
3. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
6. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
7. Комплексы дыхательных упражнений.
8. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

СОДЕРЖАНИЕ РПОГРАММЫ

9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка

Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне

Знание и выполнение строгих правил поведения для собственной безопасности и предупреждения несчастных случаев на открытых водоемах и в бассейне. Оказание помощи при несчастных случаях на воде.

Правила личной гигиены

Свод правил посещения бассейна, касающихся гигиены. Вещи для спортивного плавания и обувь для посещения бассейна и их соответствие (спортивный купальник, сланцы, шапочка, очки), средства гигиены (мыло, мочалка), правила посещения душа до и после занятия.

Основы здорового образа жизни

Понятия об индивидуальной системе поведения человека обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. Понятие о режиме дня, рациональном питании и его значении для здоровья, влиянии двигательной активности и закаливании, отказе от вредных привычек.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка

Изучение простых движений, упражнений

Процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья и повышение уровня развития физических качеств. Изучение простых движений, упражнений

Изучение вспомогательных движений, упражнений

Изучение специфических движений и упражнений для обучения плаванию.

РАЗДЕЛ 3. Плавательная подготовка

Освоение с водой

Ознакомление детей с водой. Помощь адаптироваться занимающимся к условиям водной среды. Обучение погружениям, задержке дыхания, ныряниям, скольжению.

Начальное обучение плаванию.

Дальнейшая адаптация занимающимся к условиям водной среды. Обучение работе ног кролем на груди и на спине, скольжению с работой ног кролем на груди кролем на спине.

Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания:

- кроль на груди
- кроль на спине
- брасс
- баттерфляй.

Кроль: Изучение возможностей баланса тела при плавании кролем на груди. Закрепление работы ног кролем на груди и на спине, обучение элементам техники Закрепление навыков баланса тела при плавании кролем на груди.

Обучение элементам техники работы рук при плавании способом кроль на груди. Обучение технике проноса рук при плавании способом кроль на груди. Обучение технике плавания кролем на груди в полной координации.

Спина: Изучение технике работы ног, при плавании способом кроль на спине. Изучение положения тела и работы корпуса при плавании способом кроль на спине. Совершенствование баланса тела, при плавании способом кроль на спине.

Изучение работы рук, при плавании способом кроль на спине, в согласовании с работой корпуса. Совершенствование баланса тела и техники работы рук при плавании кролем на спине. Изучение техники плавания кролем на спине в полной координации.

Брасс: Изучение техники работы рук, при плавании способом брасс. Изучение техники плавания способом брасс на руках в сочетании с дыханием. Изучение техники плавания способом брасс на ногах.

Совершенствование техники работы ног способом брасс в сочетании с дыханием. Изучение техники плавания способом брасс в полной координации. Совершенствование техники способом брасс в полной координации.

Баттерфляй: Изучение техники работы ног при плавании способом дельфин. Изучение работы корпуса и рук при плавании способом дельфин. Изучение работы рук при плавании способом баттерфляй. Совершенствование техники способом баттерфляй в полной координации.

Обучение и совершенствование техники стартов и поворотов

Изучение техники эффективного старта при плавании на спине. Изучение техники старта при плавании на спине, с выполнением подводного скольжения с работой ног и выходом из воды.

Изучение техники выполнения поворота маятник.

Изучение техники выполнения сальто-поворота кролем на груди. Изучение техники выполнения кувырка, при плавании кролем на груди. Изучение техники захода на поворот кролем на груди, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения сальто-поворота кролем на спине. Изучение техники захода на поворот кролем на спине, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота, подводного скольжения и первых плавательных движений при плавании способом брасс. Изучение техники захода на поворот способом брасс, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота, подводного скольжения и первых плавательных движений при плавании способом баттерфляй. Изучение техники захода на поворот способом баттерфляй, техники отталкивания от борта, выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Изучение техники выполнения поворота при переходе со спины на брасс в комплексном плавании. Изучение техники захода на поворот; сальто-поворота при переходе со спины на брасс в комплексном плавании; выполнения скольжения и первых плавательных движений.

Игры и развлечения на воде

Игры, способствующие развитию умений продвигаться в воде («Дождик», «Гуси», «Сердитая рыбка», «Белые медведи»).

Игры, способствующие овладению навыками правильного дыхания («У кого больше пузырей», «Чья игрушка впереди»).

Игры, способствующие овладению навыком лежания на воде, скольжения («Море волнуется», «Дельфины в цирке», «Буксир», «Салки»).

Игры с мячом: «Салки», «Футбол», «Охотники и утки», «Удочка», «Пушбол»). Различные виды эстафет и развлечений на воде.

Обучение основам прикладного плавания

Основы плавания на боку брассом. Плавание брассом на спине (с выносом рук над водой, без выноса рук над водой). Изучение упражнения «Лежания на воде», ныряния в длину и глубину, плавание брассом под водой, плавание кролем с работой ног брассом, изучение «скрестной» работы ног «ножницами».

Соревнования и контрольные испытания

Проводится в форме соревнований или праздников на воде, с целью демонстрации наличного уровня плавательной подготовленности и получения опыта действия в стрессовых, соревновательных условиях.

Примеры типовых занятий

Занятие № 1:

Задачи:

- 1) организация занимающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплытия).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих занятиях).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «мельница»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду:

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Подныривание под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду.

10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).

11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.

12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.

13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы», «Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих занятиях).

Занятие №2

Задачи:

1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);

2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 занятие № 1.

2. «Звездочка». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.

3. Упражнение «медуза» на груди.

4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

5. Упражнение «звездочка» на спине.

6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.

7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).

9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Занятие № 3

Задачи:

1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 занятия № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра).
4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Кувырки в воде и проплывание в гимнастический обруч

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

Занятие № 4

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).

2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.

3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.

4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.

5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.

6. Упражнения 9 занятия № 2 и упражнения 2-4 занятия № 3.

7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить.

8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
	Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка	2	1	1	Опрос, тестирование
2. Общая физическая подготовка	10	1	9	Практическое задание
2.1 Изучение простых движений, упражнений	3	0,5	2,5	Практическое задание
2.2 Изучение вспомогательных движений, упражнений	5	0,5	4,5	Практическое задание
2.3 Сдача нормативов	2		2	Практическое задание
3. Плавательная подготовка	60	6	54	
3.1. Освоение с водой	5	1	4	Практическое задание
3.2, Начальное обучение	12	1	11	Практическое задание

3.3. Обучение и совершенствование спортивным способам плавания	20	1	19	Практическое задание
3.4. Изучение стартов и поворотов	6	1	5	Практическое задание
3.5. Игры и развлечения на воде	7	1	6	Практическое задание
3.6. Обучение основам прикладного плавания	4	1	3	Практическое задание
3.7. Соревнования и контрольные испытания	6		6	Контрольные нормативы
Итого	72	8	64	

Задачи обучения.

Образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения физических упражнений;
- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

Развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

Воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
1.	Начало учебного года	01.09.2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество учебных часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, спортивные соревнования, фестивали, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, , поисковый.

Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами робототехническим конструктором, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое	В рамках занятий	Октябрь-май

		воспитание		
5.	Участие в соревнованиях различного уровня, ГТО.	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Соревнования в «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Соревнования «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. 599
4. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления

6. образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным
7. программам"

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года». Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап

10. (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030

года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Абасов З. В. Подготовка к инновационной педагогической деятельности // Педагогика, 2002, №3. - с. 106 – 108.

2. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности. – М., 1981. - 57 с.

3. Архангельский С. И. Теоретические основы научной организации учебного процесса. – М.: Знание, 1975. – 42 с.

4. Асмолов А. Г. Психология личности. – М.: Издательство Московского университета, 1990. – 367 с.

5. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М.: Знание, 1987. – 78 с.

6. Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности. – М.: Знание, 1981. – 96 с.

7. Бальсевич В. К. Физическая культура и спорт для всех и каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988. с – 112 - 117.

8. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 1995, №5. - с. 2 – 7.

9. Библер В. С. Диалог культур и школа 21 века // Школа диалога культур: Идеи. Опыт. Проблемы. – Кемерово: Алеф, 1993. – с. 48 – 54.

10. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1968. – 464 с.

11. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: Избранные психологические труды. – М.; Воронеж. Институт практической психологии, 1995. – 210 с.

12. Бондаревская Е. В. Воспитание как возрождению гражданина, человека культуры и нравственности. – Ростов –на –Дону, 1993. – с. 12 – 21.

13. Бондаревская Е. В. Личностно-ориентированное образование: опыт, разработки, парадигмы. – Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ, 1997. – с. 44 – 46.
14. Булгакова Н. Ж. (ред.). Плавание: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
15. Булгакова Н. Ж. Плавание: Пособие для инструктора-общественника. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 160 с.
16. Бутович Н. А. (ред.), Вржесневский И.В., Гордон С.М. и др. Плавание: Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 397 с.
17. Ванькова Ж. С. Обучение технике спортивных способов плавания: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 84 с.
18. Васильев Н. Н. Гуманизация образования и гуманистическая психология // Гуманизация идеалов и ценностей в профессиональной подготовке учителя. – Вологда, 1992. – с. 57 – 63.
19. Викулов А. Д. Плавание: Программа курса для педагогических институтов и университетов по специальности 022300. – Физ. Культура и спорт. – М.: УМО, 1996. – 14 с.
20. Викулов А. Д. Плавание: учебник для студентов педагогических институтов и университетов. – М., 1996.
21. Волегов В. П. Ускоренное обучение плаванию молодежи //Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – с. 50 – 54.
22. Вржесневский И. В. Плавание: Учебник для средних физкультурных учебных заведений. – Издание 2-ое, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 307 с.
23. Вржесневский И. В. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1952. – 336 с.
24. Вржесневский И. В., Парфенов В.А., Вржесневский В.В. Плавание: Методические материалы по курсовым и контрольным работам для студентов институтов физической культуры. – Киев, 1969. – 63 с.
25. Высоцкий Ю. М. Повышение эффективности плавательной подготовки студентов средствами психорегуляции двигательной деятельности: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук... - Л., 1986. – 16 с.
26. Ганчар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск.: 1998, - с. 13 -22.
27. Гласер У. И. Школа без неудачников. – М., 1991. – с. 27 – 43.
28. Глинский Б. Г., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П. Моделирование как метод научного исследования: Гносеологический аспект. М.: Издательство МГУ, 1965. – с. 247 -260.
29. Глинский Б. Г., Грязнов Б.С., Дынин Б.С., Никитин Е.П., Штоф В.А. Моделирование как метод научного исследования. - М.: Издательство МГУ, 1966. – 260 с.

30. Гоноболин Ф. Н. Психологический анализ педагогических способностей. В сб. «Способности и интересы». – М., 1962. – 245 с.

31. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования / Специальность 022300 – Физическая культура и спорт. – М.: Мин-во образования РФ, 2000.

Для обучающихся и родителей

1. Булгакова Н.Ж. «Первые шаги. Плавание», Москва «Айрис Пресс» 2003.

1. Дорошенко И.В. «Учись плавать», М., «Советский спорт»- 2009.

2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва, Астрель, 2003.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

2. Олимпийский комитет России www.olympic.ru

3. Всероссийская федерация плавания <http://www.russwimming.ru>

4. Международная федерация плавания <http://www.fina.org>

5. Федерация плавания Нижегородской области swim-nn.ru

6. Сайт о плавании – plavaem.info

7. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru