

Российская Федерация
Ставропольский край
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 29 "Гармония"
(МБОУ СОШ № 29 "Гармония")

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 29 «Гармония»
" 30 " 08 2023г.
О.К.Асриян



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
"Учимся плавать" группа «Дельфин» на 2023-2024 учебный год.

Возраст обучающихся 6 лет и старше
Срок реализации: 1 год.

Педагог дополнительного образования:
Пахомова Л.В.

г. Пятигорск

Пояснительная записка

Образовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность. Издавна известно благотворное влияние плавания на организм человека. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Цель программы:

Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом, поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение навыкам общественного поведения, заинтересованности в совместных действиях, умению бороться за свое место и общий порядок в коллективе;
- совершенствование и обогащение двигательного опыта занимающихся без больших длительных напряжений;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

Развивающие:

- развитие резервных возможностей организма;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств.
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание умения эмоционального выражения, раскрепощенности;

Срок реализации программы - 1 год, всего 82 часа

Возраст детей - 7-9 лет.

Форма и режим занятий: по расписанию занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы проведения: групповая.

Содержание программы:

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность. Объясняя задание, преподаватель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть дальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох). Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить необходимые усилия для достижения цели. Оттого, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Занятия должны проводиться систематически. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, попеременное выполнение упражнений и игр. При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках и т. п.) является одним из условий обучения детей. В этом – залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники.

Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми школьного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития.

Принцип наглядности при обучении плаванию – один из ведущих. Мышление ребёнка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде: дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Решающую роль в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Процесс начального обучения плаванию разбит на несколько этапов:

1-й этап: «Приближаемся к воде». Прежде всего, надо научить ребенка без колебаний входить в воду и окунаться, тем более, если раньше он не купался. Большинство детей 7-9 лет поначалу входят в воду нехотя, нерешительно, с опаской поглядывая по сторонам и не желая передвигаться в ней. Поэтому, на данном этапе, преподаватель должен уделять им особое внимание.

2-й этап: «Погружаемся в воду». На данном этапе происходит ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно, совершать простейшие действия, играть.

3-й этап: «Осваиваем дыхание». Начинать необходимо с имитационных упражнений на дыхание на суше. После этого ребенка учат погружаться в воду с головой задерживая дыхание на вдохе, совершая короткие погружения. Затем знакомят с простейшими упражнениями, подводными к овладению выдохом. Овладение энергичным выдохом в воду разной силы и продолжительности требует времени.

4-й этап: «Осваиваем всплытие и лежание». На данном этапе занимающиеся должны почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

5-й этап «Осваиваем скольжение». Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за счет сил, возникающих при отталкивании. Поэтому детей учат отталкиваться от бортика бассейна, вперед, выпрямляя ноги. Скольжение на груди и на спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца – равновесие, обтекаемое положение тела

4-й и 5-й этапы обучения связаны с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно.

6-й этап: «Плывем». Полученных навыков уже вполне достаточно, чтобы хорошо освоить плавание каким-либо способом.

Элементы техники кролем на груди и на спине осваивают следующим образом:

- Разучивание движений ног: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.
- Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами.
- Разучивание способа плавания в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.
- Совершенствование плавания с полной координацией движений.

На всех этапах обучения максимально используются разнообразные игры и развлечения на воде. Они, как правило, сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Выбор игры зависит от педагогических задач обучения.

Прогнозируемый результат:

К концу обучения дети должны иметь представление о свойствах воды, о ее выталкивающей и поддерживающей силе. Дети должны уметь держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, самостоятельно выполнять упражнение: вдох-выдох в воду несколько раз подряд, выполнять элементарные движения ногами и руками кролем на груди и на спине.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	месяц	Тема занятия	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Сентябрь	Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, гигиеническим требованиям, правилам поведения в бассейне	1	
2		Погружение в воду, перемещения в воде		1
3		Ознакомление с работой ног кроль на груди / на спине у бортика		1
4		Погружение в воду с выдохом, работа у бортика		1
5		Освоение возможного положения тела на воде «поплавок», «звезда».		1
6		Освоение возможного положения тела на воде «поплавок», «звезда», «стрела».		1
7		Скольжение, работа ногами кроль на груди		1
8		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
9	Октябрь	Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
10		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
11		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		
12		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
13		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
14		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
15		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
16		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
17	Ноябрь	Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
18		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
19		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
20		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
21		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1

22		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
23		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
24		Поворот «маятник», кроль на груди.		1
25	Декабрь	Поворот «маятник», кроль на груди.		1
26		Техника работы рук в кроле на груди.		1
27		Техника работы ног в кроле на груди.		1
28		Техника работы рук в кроле на груди.		1
29		Техника работы ног в кроле на груди.		1
30		Техника работы рук в кроле на груди.		1
31		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
32		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
33	Январь	Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
34		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
35		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
36		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы рук, ног, дыхания.		1
37		Техника работы рук в кроле на спине.		1
38		Техника работы ног в кроле на спине.		1
39		Техника работы рук в кроле на спине		1
40		Техника работы ног в кроле на спине.		1
41	Февраль	Техника работы рук в кроле на спине.		1
42		Техника работы ног в кроле на спине.		1
43		Техника работы рук в кроле на спине.		1
44		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1

45		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
46		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
47		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
48		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
49	Март	Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
50		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
51		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание. Правильное согласование работы ног, рук, дыхания		1
52		Техника работы рук в брассе		1
53		Техника работы ног в брассе		1
54		Техника работы рук в брассе		1
55		Техника работы ног в брассе		1
56		Техника работы рук в брассе		1
57	Апрель	Техника работы рук в брассе		1
58		Техника работы ног в брассе		1
59		Техника работы ног в брассе		1
60		Техника работы рук в брассе		1
61		Техника работы ног в брассе		1
62		Техника работы рук в брассе		1
63		Техника плавания брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование работы ног, рук, дыхания.		1
64		Подвижные игры в воде.		1
65	Май	Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета.		1
66		Подвижные игры в воде.		1
67		Техника плавания брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование ног, рук, ног, дыхание		1
68		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование ног, рук, ног, дыхание		1
69		Техника плавания брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование ног, рук, ног, дыхание		1

70		Техника плавания брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование ног, рук, ног, дыхание		1
71		Техника плавания брасом; правильное движение рук, ног, дыхание. Согласование ног, рук, ног, дыхание		1
72		Техника работы ног баттерфляй (дельфин)		1
73	Июнь	Техника работы ног баттерфляй (дельфин)		1
74		Техника работы рук баттерфляй (дельфин)		1
75		Техника работы ног баттерфляй (дельфин)		1
76		Сочетание работы рук и ног в баттерфляе.		1
77		Техника плавания баттерфляем (дельфином) правильное движение рук, ног, дыхания. Согласование работы рук, ног, дыхания.		1
78		Техника плавания баттерфляем (дельфином) правильное движение рук, ног, дыхания. Согласование работы рук, ног, дыхания.		1
79		Техника плавания баттерфляем (дельфином) правильное движение рук, ног, дыхания. Согласование работы рук, ног, дыхания.		1
80		Подвижные игры на воде		1
81	Июль	Комплексное плавание, отработка техники		1
82		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета.		1
			82	

Список литературы

1. Викулов АД. Плавание. -М.: Владос-пресс, 2003.
- 2.Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
- 3.«Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
4. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2014. – 94 с.
5. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2012. – №3. – С32.
6. Осокина, Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2013. – 79