

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»
О.К.Асриян
" 31 " 08 2023г.



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:
Потапова Т.В.

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 123 часа

Возраст детей - 7-9 лет.

Форма и режим занятий: по расписанию занятия проводятся 3 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 подальше; 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 и открывание глаз в воде». 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.

Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния.

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 с выдохом, открывание глаз в воде		1
3		Погружение в воду с выдохом, открывание глаз в воде		1
4		Погружение в воду с выдохом, открывание глаз в воде		1
5		Скольжение, движения для ног		1
6		Скольжение, движения для ног		1
7		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
8		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
9		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
10	Октябрь	Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
11		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
12		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		
13		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
14		Упражнения для освоения техники кроля на груди.		1
15		Освоение возможного положения тела на воде. «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».		1
16		Освоение возможного положения тела на воде. «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».		1
17		Освоение возможного положения тела на воде. «поплавок», «медуза», «звезда», «стрела».		1
18		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
19		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
20		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
21		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
22		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
23	Ноябрь	Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
24		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
25		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
26		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1
27		Техника дыхания: задержки дыхания на воде; выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; выдох в воду.		1

28		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
29		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
30		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
31		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
32		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
33		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
34		Техника скольжения: равновесия и положения тела; вытягивание туловища вперед в направлении движения; рабочие позы пловца и дыхание.		1
35	Декабрь	Поворот «маятник», кроль на груди.		1
36		Поворот «маятник», кроль на груди.		1
37		Поворот «маятник», кроль на груди.		1
38		Поворот «маятник», кроль на груди.		1
39		Поворот «маятник», кроль на груди.		
40		Техника работы рук в кроле на груди.		1
41		Техника работы ног в кроле на груди.		1
42		Техника работы рук в кроле на груди.		1
43		Техника работы ног в кроле на груди.		1
44		Техника работы рук в кроле на груди.		1
45		Техника работы ног в кроле на груди.		1
46		Техника работы рук в кроле на груди.		1
47		Техника работы ног в кроле на груди.		1
48	Январь	Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание; правильное согласование - рук, ног, дыхание.		1
49		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание; правильное согласование - рук, ног, дыхание.		1
50		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание; правильное согласование - рук, ног, дыхание.		1
51		Техника плавания кролем на груди - правильное движение ног, рук, дыхание; правильное согласование - рук, ног, дыхание.		1

[illegible]

79		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание, правильное согласование ног, рук, дыхания		1
80		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание, правильное согласование ног, рук, дыхания		1
81		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание, правильное согласование ног, рук, дыхания		1
82		Техника плавания кролем на спине; правильное движение ног, рук, дыхание, правильное согласование ног, рук, дыхания		1
83	Апрель	Техника работы рук вбрасе		1
84		Техника работы ног в брасе		1
85		Техника работы рук в брасе		1
86		Техника работы ног в брасе		1
87		Техника работы рук в брасе		1
88		Техника работы ног в брасе		1
89		Техника работы рук в брасе		1
90		Техника работы ног в брасе		1
91		Техника работы рук в брасе		1
92		Техника работы ног в брасе		1
93		Техника работы рук в брасе		1
94		Техника работы ног в брасе		1
95		Техника работы рук в брасе		1
96	Май	Техника работы ног в брасе		1
97		Техника работы рук в брасе		1
98		Техника работы ног в брасе		1
99		Подвижные игры в воде.		1
100		Подвижные игры в воде.		1
101		Подвижные игры в воде.		1
102		Подвижные игры в воде.		1
103		Подвижные игры в воде.		1
104		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета.		1
105		Подвижные игры в воде.		1
106		Подвижные игры в воде.		1
107		Подвижные игры в воде.		1
108		Развитие скоростно-силовых качеств, комбинированная эстафета.		1
109	Июнь	Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
110		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
111		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
112		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
113		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
114		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
115		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1

116		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
117		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
118		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
119		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
120		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
121		Техника плавание брасом; правильное движение рук, ног, дыхание, согласование ног, рук, ног, дыхание		1
123		Сочетание работы рук и ног в брасе.		1
Итого:				123