

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52**

Утверждаю

Директор МОУ СОШ №52

_____ А.В. Дроздовский

Приказ № 479

от 02.09.2024

**Рабочая программа
дополнительного образования
секция «Весёлая Волна»**

возраст обучающихся 6 – 8 лет,
срок реализации 1 год.

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по плаванию направлена на развитие плавательных навыков у детей, не посещающих образовательные учреждения, оборудованные бассейном. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. Умение плавать имеет огромное прикладное значение, т.к. снижает риск возникновения несчастных случаев на воде. По данным ГОСКОМСТАТа среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде - до 30%, причём первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5 - 9 лет. Поэтому необходимо, чтобы как можно большее количество детей научилось плавать. Также велико значение занятий плаванием для оздоровления детского организма. В воде уменьшается статистическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае формируется, вырабатывается хорошая осанка. В тоже время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребёнка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. В этом и заключается актуальность и целесообразность данной программы. Новизна программы заключается в использовании одновременного способа обучения плаванию, который разработан и представлен в учебной программе для детей от двух до семи Т.А. Протченко и Ю.А.Семёновым.

Цель дополнительной образовательной программы: - Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через специально организованные оптимальные для детей физические нагрузки, формирование двигательных умений и навыков, формирование навыка плавания. - научить детей не бояться воды; - приучать детей к культурно - гигиеническим навыкам; - совершенствование техники плавания разными способами; - освоение техники плавания способами «кроль» на груди и спине, «брасс», «баттерфляй».

Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5 -7 лет. Срок реализации программы - 1 год. Режим проведения занятий: - Общее количество часов в год - 68 часа; - Количество часов в неделю - 2 час; - Периодичность занятий - 2 занятия в

неделю. Занятия проводятся с группами детей 12 человек. Длительность занятий - 45 минут (10 минут - общие развивающие упражнения, 35 минут - занятия в воде).

Прогнозируемые результаты. К окончанию курса обучения плаванию ребёнок должен овладеть следующими навыками: - Самостоятельное вхождение в воду: по трапу, скату, соскоком на ноги, спадом вперёд; - Всплывание, лежание на поверхности воды, совершая постепенный выдох в воду; - Скольжение на груди и на спине: переворачиваясь с груди на спину и наоборот, на груди с выдохом на воду, на спине, чередуя вдох и выдох, с движениями ногами, руками (с доской, без доски, с ластами) с задержкой и в сочетании с дыханием. Подготовительные упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс и др.): - Плавание на груди и на спине, сочетая движение ног, рук, дыхания. - Ныряния; - Кувырки без опоры на дно; - Повороты; - Проплывание на груди, на спине 15-25 м; - Выполнение гигиенических требований при посещении занятий плаванием; - Выполнение правил поведения на воде при купании, плавании, прыжках в воду, играх и забавах в воде.

Основные задачи программы: Проверкой результатов обучения являются контрольные занятия, на которых учащиеся проплывают максимально возможное для них расстояние освоенным на предыдущих занятиях способом.

Формы организации обучения.

1. Тестирование;
2. Сухое плавание (ОРУ);
3. Игровая форма;
4. С использованием вспомогательных средств;
5. Тренировочные занятия;
6. Соревнования;

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Открытые занятия для родителей;
2. Результаты тестирования;
3. Результаты участия в школьных соревнованиях по плаванию;».

Учебно - тематический план

№	Разделы	Занятия		кол-во часов
		теория	практика	
1	Освоение с водой	1	1	2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1	3	4
3	Отработка дыхания при всех способах плавания	1	4	5
4	Отработка движения ног при всех способах плавания	1	7	8
5	Отработка движения рук при всех способах плавания	1	7	8

6	Скольжение на груди и на спине		4	4
7	Согласование движений рук и ног при плавании облегченным способом	1	5	6
8	Освоение и совершенствование плавания способом "кроль"	1	8	9
9	Освоение и совершенствование плавания способом "кроль на спине"	1	8	9
10	Освоение и совершенствование плавания способом "брасс"	1	4	5
11	Освоение и совершенствование плавания способом "баттерфляй"	1	4	5
12	Контрольные занятия		1	1
13	Подвижные игры и свободное плавание		1	1
14	Праздники на воде		1	1
	Всего:	10	58	68

Содержание дополнительной образовательной программы

Задачи октябрь-ноябрь:

- ознакомить детей с условиями и правилами поведения в бассейне;
- прививать детям желание научиться плавать, входить в воду без боязни, погружаться в воду с головой;
- играть в воде, доставать игрушки со дна при нырянии, не закрывая глаза;
- учить детей скольжению по воде на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств, а также в скольжении;
- учить детей облегченному способу плавания.

Задачи Декабрь-январь:

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивным (облегченным) способом, приучать детей проплывать постоянно увеличивая расстояния;
- учить входу в воду прыжком;
- учить делать вдохи-выдохи в воду по элементам и во время проплывания с поддерживающими средствами.

Задачи февраль-март:

- повторение и закрепление пройденного на предыдущих занятиях;
- отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль, держась руками за бортик и со вспомогательными средствами в сочетании с дыханием способом кроль;
- учить детей плавать кролем в полной координации, постепенно увеличивая расстояния;
- учить спадку в воду «рыбкой»; - учить плаванию на спине;
- приучать детей проплывать облегченным способом не менее 12,5 метров.

Задачи апрель-май:

- повторение и закрепление пройденного на предыдущих занятиях;
- отработка движений рук и ног как при плавании способом брасс, держась руками за бортик и со вспомогательными средствами, в сочетании с дыханием способом брасс;
- учить детей плаванию способом брасс в полной координации, постепенно увеличивая проплываемое расстояние;
- закреплять навык плавания на спине; - проплывать неспортивным (облегченным) способом не менее 12,5 метров.
- отработка движений рук и ног как при плавании способом баттерфляй, держась руками за бортик и со вспомогательными средствами, в сочетании с дыханием как при плавании способом баттерфляй;
- учить плавать способом баттерфляй в полной координации;
- совершенствовать плавание на спине, добиваясь проплывания не менее 12,5 м.

Подведение итогов обучения

По окончании периода обучения на последнем контрольном занятии следует не только провести итоговый учет пройденного обучающимися материала, но и включить в него соревновательные элементы и провести его в форме праздника. Один из видов состязаний - проплывание максимально возможного расстояния разными способами - необходимо провести перед самым праздником. В спортивную часть праздника может быть включено проплывание 10 м - 12,5 метров спортивными способами, а также эстафеты с плаванием разными способами без предметов и с предметами.

По окончании периода обучения ребенок должен уметь:

- выполнять 15 - 20 выдохов в воду;
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15 - 20 сек;
- выполнять скольжения на груди 4 - 7 метров;
- при нырянии доставать со дна игрушки;
- плавать на груди и на спине различными способами, в том числе со вспомогательными средствами (доска, ласты) 10 -12,5 метров;
- выполнять спада в воду из различных положений.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Основной формой обучения детей являются занятия. Основная часть занятий включает в себя теоретическую и практическую часть. При обучении плаванию следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами. На начальном этапе основным должен быть принцип доступности. В дальнейшем - принцип сознательности и активности при формировании устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии. Принципы доступности и индивидуализации должны использоваться для определения посильных заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Обучение должно строиться в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с развитием физических качеств, состоянием сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Все это необходимо для определения посильной нагрузки, способной без ущерба для здоровья обеспечить тренирующий эффект. Для соблюдения правильного применения принципа доступности при планировании каждого занятия плаванием должны строго выполняться такие методические условия, как: Преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от неосвоенного к освоенному) Постепенность (от простого к сложному) Использование специально разработанных методических приемов для формирования

прочного навыка плавания. Добиваясь эффективности обучения, следует также руководствоваться тем, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность человека в том или ином виде деятельности, но результат зависит также от уровня развития физических качеств, способности освоения плавательных движений. Должна быть поставлена задача - найти для обучаемого то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение, построенное на таком принципе, более эффективно и повышает интерес к занятиям. Соблюдение принципов доступности и индивидуализации должно быть тесно связано с принципом систематичности и последовательности в обучении. Особенно эффективно на начальном этапе предлагать выполнение движений в упрощенной форме. Это дает возможность быстрее осваивать следующие более сложные, но сходные по структуре движения. Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения повышает моторную плотность и стимулирует интерес и активность. При работе по данной методике применяется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Основы техники остаются общими для всех. При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно - гигиенические требования и правила безопасности на воде.

1. К занятиям учеников следует допускать только с медицинской справкой , о разрешении заниматься плаванием.
2. Перед началом и после занятий необходимо проводить расчет занимающихся, проверять место занятий, оборудование и инвентарь.
3. Во время занятий учащиеся должны соблюдать строгую дисциплину, входить и выходить из воды только по команде преподавателя.

Занятие состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности детей в основной части. Ее задачи и содержание: начальная организация занимающихся, создание целевой установки, обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния, умеренная активизация функций организма, обеспечение решения специфических задач основной части занятия. В подготовительной части используются самые разнообразные физические упражнения, техника выполнения детям уже знакома. Основная часть предназначена для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных учебной программой и планом конспектов каждого занятия. Сюда можно отнести общее и специальное развитие опорно -двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, формирование и поддержание правильной осанки, закаливание организма, формирование специальных знаний, развитие основных и специальных двигательных качеств, воспитание волевых качеств. Содержание основной части определяется учебной программой. Заключительная часть предназначена для завершения занятия, приведение

организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние. Задачи этой части: снижение возбуждения сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем организма, излишнего напряжения отдельных групп мышц. В конце занятия проводятся различные игры, эстафеты, организованный выход из воды. На занятиях, ошибки детей, возникающие при выполнении упражнений, следует исправлять сразу. Ожидаемые результаты и способы их проверки: Осваивание техники плавания способами - кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, сохраняя согласование движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания; Совершенствование техники плавания разными способами; К концу года умение проплыть 10-12,5 метров «любимым» способом. Формой подведения итогов являются контрольные занятия, на которых оценивается техника основных плавательных движений и максимальное проплаваемое расстояние каждым из освоенных способов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Московский комитет образования. «Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет» - М.,1999.
2. Семенов Ю. А. «Курс обучения плаванию для начинающих во всех возрастных группах» - М.,2000.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» - М.,1991.
4. Московский комитет образования «Особенности обучения плаванию детей дошкольного и младшего возрастов» - М., 1998.
5. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» - М.,1985.
6. Семенов Ю.А. «Навык плавания - каждому» - М.,1983.
7. Маслов В. «Плавать должны уметь все» - М.,1972.
8. Булгакова Н.Ж. «Плавание» - М.,1984.
9. Научно - исследовательский институт дошкольного воспитания АПН СССР «Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста» - М.,1985.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» - М.,2004.
11. Теленчи В.И. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет» - М.,1987.