

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Р.П.
БАЗАРНЫЙ КАРАБУЛАК БАЗАРНО-КАРАБУЛАКСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 11
от « 24 » мая 2021 г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
М.В.Васильев
« 24 » мая 2021 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Мечтаю плавать»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 2 недели (12 часов)

Автор-составитель:
Кульков А.В.
тренер-преподаватель по плаванию
МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный
Карабулак

Базарный Карабулак
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	2
2.	Комплекс основных характеристик программы.....	4
2.1.	Цель и задачи программы.....	4
2.2.	Сроки реализации программы.....	4
2.3.	Форма проведения учебных занятий.....	4
2.4.	Методы обучения.....	5
2.5.	Описание материально-технических условий.....	5
2.6.	Кадровое обеспечение	6
3.	Содержание программного материала.....	7
4.	Ожидаемые результаты.....	8
5.	Виды и формы контроля.....	9
6.	Комплекс контрольных испытаний.....	9
7.	Список литературы.....	10

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной основой Краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Мечтаю плавать» являются:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 г.);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242);
- Устав МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный Карабулак Базарно-Карабулакского муниципального района Саратовской области;
- «Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
- «Правила персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области» (утв. приказом Министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 г. № 1077, с изменениями от 14.02.2020 г., от 12.08.2020 г.)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавать, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма - очень важно. Благоприятное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на

воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность: программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в период летних каникул, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

2. Комплекс основных характеристик программы.

Программа имеет общий объем 12 часов, рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися.

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.

Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.

Воспитательные:

1. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
2. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

2.2. Срок реализации программы

Срок реализации данной программы - с 19 июля по 31 июля 2021 г.

Возраст детей, приступающих к освоению программы – 9-11 лет.

2.3. Форма проведения учебных занятий

Обучение проходит в очной форме.

Форма проведения учебных занятий: групповая – от 15 до 18 обучающихся в группе.

Рекомендуемая продолжительность занятия для обучающихся – 45 минут.

Основной формой контроля является педагогическое наблюдение, опрос.

2.4. Методы обучения

На занятиях по плаванию применяют словесные, наглядные и практические методы обучения.

Словесные методы - рассказ, объяснение, распоряжение, команда, замечание и беседа, которые должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Наглядные методы - показ отдельных элементов и способа плавания в целом, демонстрация учебных наглядных пособий.

При обучении плаванию основным практическим методом является метод упражнения, т.е. метод многократного повторения отдельных элементов или способа в целом.

Для разучивания способа плавания в целом применяются: целостный, расчлененный и целостно – расчлененный методы.

При обучении плаванию применяются зрительные и слуховые ориентиры. Зрительными ориентирами служат жесты тренера-преподавателя, темные линии на дне бассейна, поперечные линии на дне и квадраты на стенах. К слуховым ориентирам относятся сигналы преподавателя (голосом или с помощью свистка), фиксирующие начало или окончание какого-либо элемента и цикла движений в целом.

Для воспитания физических качеств применяются: повторный, переменный, соревновательный и игровой методы.

Для выполнения физических упражнений, их влияния на нагрузку, на плотность занятия, возраст обучающихся используются: поточный, поочередный, одновременный методы.

На всех занятиях прослеживается целенаправленное вовлечение каждого обучающегося в процесс активной деятельности, используя при этом индивидуальную, парную, групповую, фронтальную формы обучения.

На всех занятиях можно наблюдать ярко выраженный педагогический, воспитательный и, конечно же, оздоровительный эффект.

Учитывая возрастные особенности обучающихся, на начальной стадии обучения, уроки проводятся в форме учебных занятий с применением комплексных упражнений для различных видов плавания и использованием подвижных игр на воде, которые могут быть командные и неkomандные, сюжетные и бессюжетные.

2.5. Описание материально - технических условий реализации программы

Для проведения занятий по плаванию используется 25-ти метровый крытый бассейн образовательного учреждения, а также малый бассейн, которые соответствуют санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Для реализации программы созданы следующие материально-технические условия: бассейн, плавательные доски, жилеты, гантели для плавания.

2.6. Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мечтаю плавать» осуществляют тренера-преподаватели по плаванию МАУ ДО «ДЮСШ» р.п. Базарный Карабулак, прошедшие курсы профессиональной переподготовки «Педагог дополнительного образования».

3. Содержание программного материала

Продолжительность одного занятия – один академический час (45 минут). Периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Длительность курса – 2 недели.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию»

№ п/п	Дисциплина/ модуль	Количество часов			Формы промежуточной /итоговой аттестации
		всего	Теория, техника безопасности	практика	
1	Плавание	12	1	11	педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
Итого:		12	1	11	

Календарный учебный график

№ п/ п	Наименование и содержание тем	Количество часов			Формы контроля
		Общее	Тео рия	Прак тика	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Обучение входу в воду.	1	1	0	Самостоятельное выполнение упражнений
2	Выполнение упражнений по освоению с водой. Дыхание в воду. Упражнения по освоению с водой.	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
3	Скольжения на груди и спине.	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений
4	Упражнения лежа на воде.	2	0	2	Самостоятельное выполнение упражнений

5	Упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза», «стрелочка».	4	0	4	Самостоятельное выполнение упражнений
6	Подведение итогов освоения программы. Итоговое тестирование.	1	0	1	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	12	1	11	

Содержание курса:

Знания о физической культуре: правила поведения и техника безопасности на уроках в бассейне; способы плавания, особенности занятий в водной среде.

Физическое совершенствование в плавании: выполнять упражнения в освоении с водной средой («поплавок», «медуза», «звездочка»); скольжение на груди и спине «стрелочкой», выполнять упражнения с работой одними ногами с опорой и без неё;

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей детей 9-11 лет.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок и безопасность, гигиенические требования; помогать друг другу и тренеру-преподавателю во время занятий; быть дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

4. Ожидаемые результаты.

Овладение учащимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться

Метапредметные результаты:

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях плавания;
 - о причинах травматизма на занятиях плаванием и правилах его предупреждения
- уметь
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий плаванием;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

5. Виды и формы контроля, система мониторинга достижения планируемых результатов.

Виды контроля: текущий и итоговый.

Текущий контроль является частью занятия. При переходе к обучению новым приемам или видам упражнений, тренер просит повторить предыдущие задания.

Форма контроля – самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый контроль проводится после окончания обучения с помощью мониторинга физической подготовленности детей.

Форма контроля – сдача контрольных нормативов.

Основная задача мониторинга (сдачи контрольных нормативов) заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в ДЮСШ, на развитие ребенка.

6. Комплекс контрольных испытаний.

Контрольные испытания проводятся согласно тестам, определяющим уровень физической подготовки занимающихся плаванием (с учетом изученного программного материала), для возрастной категории 9-11 лет.

Различия в нормативах по половому признаку на начальном уровне обучения плаванию нет.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Возраст 9-11 лет
Упражнение «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка» на задержке дыхания (сек.)	3-7
Скольжение «стрелочка» на спине (м)	2-6
Скольжение «стрелочка» на груди (м)	2-6
«Стрелочка» на спине 25 м (сек.)	1 мин. 10 сек. – 40 сек.

7. Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014
2. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014
3. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Изд.: Феникс, 2006
4. Плавание. Учебное пособие. Владос-пресс, 2004

Для детей

1. Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М.: «Аст. Астрель», 2002
2. И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012