

*Приложение №4*

Управление образованием Администрации города Шарыпово  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный лагерь «Бригантина»

«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО ДООЛ  
«Бригантина»

*[Подпись]*  
В.Ю. Елин

«*27*» *04* 2024 г.

Приказ № *15/17* от «*27*» *04* 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»  
ДЛЯ МАОУ ДО ДООЛ «Бригантина»

Срок реализации программы: 21 день

Возрастная категория: от 7 до 17 лет

Количество часов: 16 часов

Форма реализации: очная

Автор-составитель:

Дюкарев Евгений Михайлович

Инструктор по плаванию

г. Шарыпово 2024

## Содержание

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
Пояснительная записка.....	3
Направленность, новизна, актуальность.....	3
Педагогическая целесообразность.....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	4
Уровень программы, объем и сроки реализации.....	5
Особенности организации образовательного процесса.....	5
Цели и задачи.....	5
Учебный план.....	6
Содержание программы.....	7
Планируемые результаты.....	9
Раздел II. "Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации	
Календарный учебный график программы.....	10
Условия реализации программы.....	13
Формы аттестации.....	14
Методические материалы.....	14
Список литературы.....	16

## Пояснительная записка

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период более благоприятен для укрепления здоровья. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» является образовательной программой физкультурно- спортивной направленности ознакомительного уровня разработана на основании норм п.9 ст. 2 Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа направлена на формирование первичных базовых навыков и умений по плаванию. Адресатом программы являются дети, находящиеся на оздоровительном отдыхе в МАОУ ДО ДООЛ «Бригантина»

**Актуальность программы** заключается в то, что плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального

обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

**Педагогическая целесообразность** занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию детской моторики. Единообразность и эффективность обучения базовым навыкам плавания детей может быть обеспечена исключительно лично ориентированным подходом и методикой обучения, позволяющий научить детей не бояться водного пространства, держаться на воде без вспомогательных средств. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» адаптирована к реализации на базе МАОУ ДО ДООЛ «Бригантина»

Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

**Отличительная особенность** данной программы в том, что в ней занятия скомбинированы так, что за короткий период смены (21 день) дети научатся уверенно держаться на воде, освоив первичные навыки плавания. У детей укрепится опорно-двигательный аппарат, разовьются такие физические качества как выносливость, подвижность в суставах, координация движений, они укрепят мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устранят возбудимость и раздражительность.

**Адресат программы.** В объединение входят разнополые дети в количестве до 10 человек, разновозрастные от 7 до 17 лет, мальчики и девочки, не имеющие спортивной деятельности (плавание в бассейне или на открытой воде). Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей, обучающихся и

их физической подготовленности. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет.

Наполняемость группы: от 8 до 10 человек на одного инструктора по плаванию (СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 2027 г.) с учетом площади зеркала воды (не менее 6-8 м<sup>3</sup> на человека), установленной СП 2.1,3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (утверждены Постановлением Главного санитарного врача РФ №44 от 24.12.2020).

**Уровень программы, объем и сроки реализации.** Данная программа краткосрочная, рассчитана на 3 недели (24 часа). Частота проведения занятий по 2 часа 3 раза в неделю. Продолжительность занятий - 35 минут, перерыв -10 минут.

**Особенности организации образовательного процесса.** Состав группы (на одну смену) - постоянный. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Виды проведения занятий: рассказ, беседа, практическое занятие на суше и воде.

Для расширения знаний и умений учащихся программой предусматривается самостоятельное изучение материала с использованием Интернет-ресурсов (лекции, видеоуроки).

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** обучение детей первичным навыкам плавания, обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

#### **Задачи:**

Задачи: к концу обучения обучающиеся  
*должны знать:*

*Предметные:*

- названия плавательных вспомогательных средств, упражнений и способов плавания;

- правила поведения на воде.

*должны уметь:*

- играть в воде;

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;

- лежать на поверхности воды на груди и на спине;

- правильно использовать вспомогательные предметы (доски, нарукавники и т.д):

- выполнять передвижение в воде:

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

*Личностные:*

- соблюдение правил гигиены при занятии плаванием;

- развитие интереса к занятиям плавания.

*Метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям плавания, потребность в здоровом образе жизни в саморазвитии, самостоятельности, инициативности.

**Учебный план**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Правила ТБ	2	2	-	Устный опрос
2.	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	10	4	6	Текущий контроль
3.	Плавательная подготовка	6	2	4	Практические занятия на

					суше и в воде
4.	Игры	5	1	4	Практика. Наблюдение.
5	Подведение итогов	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Введение. Правила ТБ (2 часа)

#### *Теория.*

Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.

#### *Практика.*

Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».

### 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка. (10 часов)

#### *Теория.*

Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.

#### *Практика.*

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди.

#### *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног, в которых происходят основные движения при плавании (в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
- упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и продолжительный выдох через рот и

нос, полный и быстрый выдох через открытый рот несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 сек, дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

### **3. Плавательная подготовка. (6 часов)**

*Практика.*

*Плавательная подготовка:*

- подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.

-элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад- отгребаем воду вперед);

- погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно» и др.

- обучение выдохам в воду, игры «Сделай ямку», «Буря в море», «Ветерок», «Дышим вместе»;

- обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;

- обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;

- обучение скольжению на воде: скольжение на груди, на спине с толчком от дна или двумя ногами от стенки, скольжение с элементами движения рук, игры «Тоннель», «Винт», «Буксир», «Попади в цель», и др. Кроль на груди. Кроль на спине.

### **4. Игры. (6 часов)**

*Теория*

Знакомство с правилами игр на воде



*Практика.*

Игры с мячом.

Игры с обручами и кольцами.

Учебно - методический комплект.

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения дети овладеют первичным навыкам плавания.

К концу обучения обучающиеся *будут знать:*

#### *Предметные*

- названия плавательных вспомогательных средств, упражнений и способов плавания;

- правила поведения на воде.

*будут уметь:*

- играть в воде;

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;

- лежать на поверхности воды на груди и на спине;

- правильно использовать вспомогательные предметы (доски, надувные и т.д):

- выполнять передвижение в воде:

- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине.

#### *Личностные:*

- соблюдать правила гигиены при занятии плаванием;

- развивать дальнейший интерес к занятиям плавания.

#### *Метапредметные:*

- появится мотивации к занятиям плаванием, потребность в здоровом образе жизни в саморазвитии, самостоятельности, инициативности.

**Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**Календарный учебный график программы**

№	Тема занятий	Теория	Практика	Всего	Планируемая дата	Фактическая дата	Форма контроля
1	<b>Введение. Правила ТБ</b>	2	-	2	4 день смены		Тестирование
2.	<b>Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.</b>	4	6	10			
2.1	Игровые и дыхательные упражнения. Правила, поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. дыхательные упражнения.	1	1	2	5 день смены		Текущий контроль
2.2	Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания,	1	1	2	6 день смены		Текущий контроль
2.3	Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног.	1	1	2	8 день смены		Текущий контроль

2.4	Игровые и дыхательные упражнения	1	1	2	9 день смены		Текущий контроль
2.5	Дыхательные упражнения в движении, приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.		2	2	10 день смены		Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Плавательная подготовка</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>			
3.1	Подготовительные упражнения в воде (глубина по пояс или по грудь) передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, передвижения взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх, за головой), передвижение «змейкой», хоровод, и др.	1	1	2	12 день смены		Текущий контроль
3.2	Элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног, передвижение по дну с помощью рук (идем вперед- отгребаем воду назад, идем назад-		2	2	13 день смены		Текущий контроль

	отгребаем воду вперед);						
3.3	Обучение всплыванию на воде: упражнения «поплавок», «медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»;	1	1	2	14 день смены		Текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Игры</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
4.1	Знакомство с правилами игр на воде	1		1	16 день смены		Устный опрос
4.2	Погружение под воду с головой с открытыми глазами, задержкой дыхания, вдох - выдох под водой с открытыми глазами, доставание со дна предметов, игры «Морской бой», «Лягушата», «Жучок-паучок», «Пройди под мостом», «Смотри внимательно».		2	2	17 день смены		Творческая работа
4.3	Обучение лежанию на воде (упражнения и игры «Звезда», «Стрелка»;		2				
<b>5.</b>	<b>Подведение итогов.</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	19 день		Диагност

					смены		ика
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>			

### **Условия реализации программы.**

#### *Материально - техническое обеспечение:*

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно гигиенические правила: занятия проводятся на открытой воде, которая оснащена удобной лестницей для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды. Вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам, имеются в наличии раздевалки.

#### *Необходимый инвентарь и оборудование:*

- плавательные доски на каждого;
- нарукавники (пара на каждого);
- круги для плавания на каждого;
- мячи для плавания на каждого;
- обручи для плавания на каждого;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.

#### *Кадровое обеспечение:* Инструктор по плаванию

Требования к опыту практической работы обязательны.

*Необходимые умения:* владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Реализовать современные формы и методы работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их

способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их. Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

### **Форма аттестации.**

Формой аттестации является педагогическое наблюдение, проводимое в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с программой.

Для прохождения промежуточной аттестации (один раз за период обучения) учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения для недифференцированной оценки приобретенных навыков

- погружение (ныряние)
- лежание (на спине)
- работа ног;
- работа рук:
- плавание без вспомогательных средств.

### *Критерии оценки творческой работы.*

Задания могут быть даны как в игровой, так и в соревновательной форме. При наличии 3 выполненных заданий (оценка зачтено) учащийся является успешно освоившим образовательную программу.

### **Методы и приёмы обучения.**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который

предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

## Список литературы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказ №196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» .
4. СП 2.13678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Используемая литература:

6. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. — М. Эксмо, 2010.
7. Булгакова Н.)К. Игры у воды на воде под водой. —М., 2016.
8. Булгакова Н.)К. Спортивное плавание. — М., 2006.
9. Васильев ВС. Обучение детей плаванию. — М., Физкультура и спорт, 2006.
10. Викулов. АД. Плавание. — М., Владос-Пресс, 2012.
11. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. — Одесса, 2006.
12. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. — М., 2015.
13. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов ВВ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. — М., 2009.
14. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. — М., 2010.
15. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. — М., Физкультура и спорт, 2012.